LUGLIO 2018
GialloZafferano
la cucina nelle tue mani
5 PIZZE
ricche e golose
PASTA
ALLA NORMA
step by step
110
RICETTE
INEDITE
non le trovate
sul sito
31
IDEE DOLCI
E SALATE
con pesche
e albicocche
CUCINA
CON NOI
sformati di verdura
Con involtini
di melanzane
di Patrizia
Con friggitelli
e fiori di zucca
di Paolo
Con peperoni
e uova di quaglia
di Silvia
GRUPPO MONDADORI
Anno 2 - N.7 - Mensile - Poste Italiane SpA - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art. 1, comma 1, DCB Verona.
IN EDICOLA IL 19 GIUGNO 2018

Benvenuti in redazione

Cos'è l'estate per voi? Per me è soprattutto sole, amici e tanto buon cibo. È addentare un frutto succoso, mentre si prepara un dolce tutti insieme. È spendere le ore più calde tra chiacchiere e burle, protetti da un pergolato, mangiando un piatto di pasta e pregustando il piacere di una siesta. Ed è fare scarpetta sul fondo di una zuppa di pesce, aspettando di vedere cadere le stelle. Noi della redazione di Giallo Zafferano come sempre ci siamo portati avanti, cucinando una succulenta Norma (pag. 88), ricco primo siciliano che mescola il piccantino delle melanzane fritte con la dolcezza di pomodoro e basilico e il tocco della ricotta salata. Lavorando a questo numero abbiamo poi scoperto che il cacciucco, una zuppa di pesce toscana, è più facile da preparare di quanto si creda (pag. 92). Ma il sapore del mare più vero l'abbiamo assaggiato quando Monica e Michela, le nostre esperte, ci hanno svelato l'una i segreti per preparare le cozze (pag. 87), l'altra le qualità delle seppie e i modi per cucinarle (pag. 99). Per sfruttare le casse di albicocche e di pesche arrivate in redazione ci siamo scatenati in ricette dolci (crostate, torte soffici, muffin, strudel...), salate (con il pollo, in una caprese e in un'insalatina con i gamberi, la mia preferita) e dolcemente alcoliche (una profumatissima sangria bianca, che ho poi riproposto a ogni cena). Nei giorni più caldi abbiamo sperimentato irresistibili varianti del classico carpaccio (pag.40), perfetto per chi come me adora la carne cruda: messicano, mediterraneo... Abbiamo poi provato nuove farce per la pizza (pag. 56) e i frittini per l'aperitivo (pag.58), da accompagnare con un fresco bicchiere di vino. Così ci siamo ritrovati a brindare, riscoprendo che basta davvero poco per godere fino in fondo dell'intenso piacere dell'estate.

Livia Fagetti, caporedattore

Taglia i rami secchi per una **nuova** stagione rigogliosa e **golosa**

Caro nativo del Cancro, fai un bel respiro e mettiti al lavoro, perché Giove favorevole e Saturno opposto riempiono questi mesi di sfide che, se ti impegni appena un po', vincerai facilmente. Protetto da Zeus e pungolato ai fianchi da Crono, vivrai una fase di rinascita eliminando prima tutti i rami secchi: lavori noiosi, relazioni stanche... e chili di troppo. Infatti, è il momento più favorevole per iniziare una dieta personalizzata di successo. Non occorre essere drastici, basta "palleggiare" in relax tra gola e buon senso. Per dimagrire accantona qualche primo e consuma più carne, pesce e verdure alla griglia, soluzione perfetta nella grande stagione dei barbecue. Se con la bilancia non hai contenziosi in atto, invece, puoi votarti al detox. Niente digiuni o tagli netti su birra, spritz, focacce e torte gelato (troppo triste farlo d'estate)! Buttati fiducioso su ingredienti lavafegato come radicchio, capperi, cetrioli e limoni. Non lesinare in carciofini sott'olio e al mare cucina seppie, sardine e polpi. Per abbuffate di mozzarelle e burrate aspetta il 2019. **S.B.**

in questo numero luglio

I numeri del mese: LE NOSTRE CUCINE HANNO LAVORATO

14 kg
DI PESCE
divisi tra pesce azzurro, molluschi e crostacei

12 kg
DI POMODORI RAMATI, CILIEGINI E CUORE DI BUE
Inoltre abbiamo utilizzato per le ricette **6 dozzine** di uova e **15 kg** di pesche e albicocche

8 kg
TRA PEPERONI E ZUCCHINE

16
31 modi per dire

34
menu smart

36
trenta minuti

Cucina Express

Giallo si conserva

Rubriche

Classico ma non troppo

Senza carne e pesce

Step by step

squadre

PER 3 MODI DI INTENDERE LA CUCINA: VELOCE, TRADIZIONALE E VEGETARIANA. CAPITANATE DAGLI ESPERTI DI GIALLO ZAFFERANO, SI CONTENDONO LA PREFERENZA DEI LETTORI. TE LE PRESENTIAMO

veloce è rock

Manuel Saraceno

Caposquadra **Manuel Saraceno**
Sono passato dal rock alla cucina, cercando il suono giusto anche nei miei piatti.

Eleni Pisano
Nel cuore porto un po' di Italia e un po' di Grecia, ma del cibo amo il linguaggio universale, che perfeziono di viaggio in viaggio.

Mauro Cominelli
Rapido ed esperto, in cucina preferisco l'azione e ho la risposta giusta a ogni quesito sulle ricette.

Silvia Viganò
Lo ammetto: posso mangiare tutto ciò che desidero senza ingrassare. Seguitemi se dolci e condimenti non vi spaventano.

Cinzia Campi
Tante cose da fare e poco tempo per farle. Ecco in sintesi la mia vita, che richiede ricette veloci, ma con ingredienti di qualità.

Alessandro Gnocchi
Mi piace camminare in montagna e, come Poldo, sono il re del panino. Vi pare poco? Solo perché non avete visto le farciture!

Ornella Indovina
Celiaca ma buongustaia, appena posso vado alla ricerca di ricette gluten free, anche se, per dovere di mamma, cucino un po' di tutto.

verace come me

Giovanni Castaldi

Caposquadra **Giovanni Castaldi**
A 9 anni la mia prima ricetta non riuscita. Da allora il mio motto è: se sbagli, ricomincia.

Daniela Malavasi
Da 30 anni cucino per set delle migliori riviste, ma resto ancora affezionata al mio primo soufflé preparato da ragazzina.

Cristiana Cassé
Sono di Milano, lavoro veloce, ma mi piace cucinare piano. Preferisco cimentarmi nei piatti che restano sul fuoco per ore.

Susanna Meregalli
Mi piacciono le ricette delle feste, i buffet che straripano di piatti invitanti, cocktail e drink colorati per brindare in allegria. Cin cin!

Barbara Roncarolo
Dopo Torino e Genova, ora vivo a Milano. Amo tutte queste città e lo dimostro anche stando ai fornelli.

Daniela Falsitta
I piatti tradizionali sono la parte più saporita di ogni mio viaggio. E rifarli a casa, per i miei amici, è molto più piacevole che obbligarli a guardare centinaia di fotografie.

Monica Pilotto
Dolci, salati e ancora dolci. Quando mi dicono che so cucinare, non posso far a meno di ammettere che sono brava anche a mangiare.

veg a modo mio

Aurora Cortopassi

Caposquadra **Aurora Cortopassi**
Sono vegetariana per amore di un coniglietto: una volta salvato dalla pentola, abbiamo condiviso le carote.

Alessandra Avallone
Come agronoma sono sempre stata vicina al mondo della cucina vegetariana, specie se naturale e basata su prodotti sostenibili.

Paolo Riosa
Dall'alto dei miei 190 cm ti assicuro che le verdure fanno crescere bene. Se poi le sai cucinare a dovere, sono più buone della bistecca.

Silvia Bombelli
Mi sono laureata in scienze politiche per poi dedicarmi al giornalismo. Mi interesso di tendenze e consumi: dai vini ai prodotti vegetariani.

Diego Stadiotti
Ho scoperto che la mia videocamera può rendere semplici i momenti più complessi di ogni ricetta e d'allora non la lascio mai.

Silvia Tatozzi
Il mio momento preferito arriva con il dessert, una passione che sto trasmettendo alla mia bambina: ha 5 anni, ma già mi aiuta in cucina.

Patrizia Zanette
Una figlia attenta alla linea e due maschi dal super appetito. Metterli d'accordo è diventato il mio sport prediletto.

Antipasti, pani e focacce

Primi

Piatti unici

Secondi

Contorni, salse e basi

Dolci e bevande

Come funziona la realtà aumentata di giallo

1 SCARICA L'APP
Vai allo store del tuo smartphone o tablet (AppStore o GooglePlay) e scarica l'app di Mondadori con nome "Gruppo Mondadori AR+". **L'app è gratuita.**

2 INQUADRA LE FOTO!
L'app gratuita AR+ chiede di accedere alla videocamera: devi dire sì. Se inquadri la copertina, scopri in quali pagine si trovano i contenuti "aumentati": usa le informazioni che appaiono come un indice. Poi vai alla pagina che ti interessa e inquadra la foto principale. Oppure sfoglia la rivista, scopri il simbolo AR+ e inquadra direttamente le foto: troverai video o testi extra. E non solo, la realtà aumentata è in continuo movimento, perché aggiungiamo sempre nuovi contenuti: **conserva la rivista per poterli vedere!**

3 INTERAGISCI
Inquadrando la foto aumentata, sul telefono vengono visualizzati i bottoni che ti consentono di accedere ai contenuti extra. Toccandoli puoi interagire. Niente paura: è tutto semplice e intuitivo.

L'APP
Cos'è la Realtà Aumentata? Detta anche AR+ è una tecnologia che sovrappone oggetti multimediali virtuali all'ambiente circostante. In questo caso alle nostre pagine puoi votare i piatti della sfida tra i 3 capisquadra, parcipare con una tua ricetta al contest del mese e vedere nuove videoricette. E quando carichiamo altri contenuti, ti inviamo le notifiche per informarti.

Non tutti i... tagli VENGONO PER NUOCERE

Cresciuta in una famiglia di panettieri "storici" di Palermo, Lorenza detta Lori ha la cucina nel DNA. Complici l'arrivo di un computer e un malagurato taglio alla mano, Lori incontra il web e nel 2010 nasce il suo blog **Mani amore e fantasia** (blog.giallozafferano.it/maniamore) che oggi conta 200mila fan. Protagonisti delle sue ricette, la ricotta e il mare.

Il gusto dell'infanzia

Dalla Sicilia, i piatti di Lori - tradizionali e non - riscuotono complimenti calorosi da tutto il mondo, specie dai conterranei nostalgici dei sapori di casa

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

Pasta con le sarde "a mare"

Preparazione **20 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

280 g di bucatini - 2 mazzetti di finocchietto selvatico - 1 cipolla - 6 filetti d'acciuga sott'olio - 2 bustine di zafferano - 1 cucchiaio di pinoli sgusciati - 1 cucchiaio di uvetta - 1/2 bicchiere di vino bianco - 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro - 40 ml di olio extravergine d'oliva - sale - pepe
Per la "mollica atturrata": 50 g di pangrattato tritato grossolanamente - olio extravergine d'oliva - sale - zucchero

Pulisci il finocchietto, lavalo, asciugalo e sminuzzalo finemente. Lessalo in abbondante acqua salata e scolalo con un mestolo forato, senza buttare l'acqua. Spella la cipolla, tritala e soffriggila con 4 cucchiai olio in una padella antiaderente grande. Aggiungi i filetti di acciuga sgocciolati dall'olio di conservazione e falli sciogliere lentamente, muovendoli con un cucchiaio di legno. Unisci l'uvetta, i pinoli, un mestolo dell'acqua di cottura del finocchietto tenuta da parte, calda, in cui avrai sciolto il concentrato di pomodoro e lo zafferano.
Unisci il finocchietto cotto al condimento, mescola e fai insaporire; regola di sale e pepe e sfuma con il vino, poi cuoci per una decina di minuti.
Nel frattempo prepara la mollica "atturrata" ovvero abbrustolita. Scalda 1 cucchiaio di olio in un padellino, aggiungi il pangrattato, 1 pizzico di sale e 1 di zucchero e fai abbrustolire le briciole di pane, facendo attenzione a non bruciacchiarle: saranno sufficienti 2 minuti.
Cuoci i bucatini nell'acqua di cottura del finocchietto tenuta da parte e portata di nuovo a bollore per il tempo indicato sulla confezione, scolali e condiscili, saltandoli nella padella col sugo preparato.

LEGGERO PER NATURA
freschello
BIANCO VIVO
Il bello di Freschello è che soddisfa lo stile contemporaneo del bere con saggezza. Mai troppo, mai troppo forte, mai troppo caro, sempre sostenitore di un bere intelligente e responsabile. Freschello è leggero per natura, e nella sua gamma trovi con facilità quello adatto ad ogni occasione.
freschello

Chiedi a noi

A domanda, risposta
dalla redazione. Ogni mese le nostre soluzioni ai tuoi dubbi e quesiti gastronomici

RISOTTO MENTA, PISELLI E CALAMARI

https://ricette.giallozafferano.it/risotto-menta-piselli-e-calamari.html

@FRANCESCA: CIAO, I CALAMARI SONO VENUTI GOMMOSI, COME MAI?
@GIALLOZAFFERANO: PROBABILMENTE LI HAI CUCINATI TROPPO A LUNGO: VANNO COTTI PER 3-4 MINUTI AL MASSIMO, PERCHÉ NON PERDANO MORBIDEZZA. PER "RECUPERARLI", PUOI STRACUOCERLI, COSÌ DA INTENERIRLI DI NUOVO ANCHE SE NON È UN PROCEDIMENTO CONSIGLIATO.

Maionese

@Nome: Ho provato a farla in casa, ma è riuscita troppo liquida, dove ho sbagliato?
@Giallozafferano: la maionese in casa è semplice, ma allo stesso tempo bisogna fare attenzione nel lavorare gli ingredienti: probabilmente nel tuo caso hai versato l'olio troppo rapidamente. Puoi recuperarla utilizzando 1 tuorlo e aggiungendo al posto dell'olio la maionese "impazzita".
https://ricette.giallozafferano.it/Maionese.htmlv

TORTA GELATO

@Roberta: non c'è modo di sostituire lo sciroppo di glucosio e la farina di carrube?
@Giallozafferano: Puoi sostituire il glucosio con la stessa quantità di miele; per la farina di carrube, un lettore suggerisce di utilizzare pectina o agar agar; noi però non abbiamo provato.
https://ricette.giallozafferano.it/Torta-gelato.html

LIEVITO MADRE

@Dorina: Partirò per le vacanze... starò fuori 15 giorni, come posso fare con il mio lievito madre?
@Giallozafferano: Ciao Dorina, puoi congelarlo. Una volta congelato, occorrerà lasciarlo scongelare in frigo e procedere con i rinfreschi. All'inizio potrà non sembrarti molto forte, ma non preoccuparti, con il tempo si riprenderà.
https://ricette.giallozafferano.it/Lievito-madre.html

Granita di anguria

@Sandro: "Adoro la granita all'anguria: avete una ricettina facile e golosa?
@Giallozafferano: Taglia a pezzettini 500 g di polpa di anguria senza semi e falla poi congelare in freezer in un contenitore di alluminio. Sciogli 100 g di zucchero in 2 dl di acqua con 1 cucchiaio di succo d'arancia e cuoci a fuoco dolce fino a ottenere uno sciroppo denso. Monta 200 ml di panna fresca. Versa in 4 bicchieri tenuti prima in freezer per 30 minuti 1 cucchiaino di brandy. Frulla appena l'anguria gelata vcon lo sciroppo. Dividi la granita nei bicchieri, aggiungi la panna spolverizzata di cioccolato grattugiato e servi subito.

Macaron

https://ricette.giallozafferano.it/Macarons.html
@Teresa: Ciao, ho fatto i macarons, ma si sono crepati in superficie. Come posso ovviare al problema? Da che dipende?
@Giallozafferano: Ciao Teresa, probabilmente l'impasto era troppo duro. Se impastando ti accorgi di questa caratteristica, puoi aggiungere 1 albume piccolo; in alternativa, ti consigliamo di restare un pochino indietro con la farina, in modo da regolarne la quantità, aggiungendone se necessario.

Dilemmi gastronomici? Consigli geniali? Ricette segrete? Scrivi a: ***rivista.giallozafferano@mondadori.it***

giallozafferano.it

Novità e tendenze: scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

A CURA DI **BARBARA RONCAROLO**

sui social

SERATE CON GLI AMICI

Sangria

Vino rosso, frutta e spezie per la famosa bevanda spagnola, da gustare ghiacciata nelle calde sere d'estate. ***https://www.facebook.com/GialloZafferanolive/videos/10155084827236896/***

LA RICETTA PIÙ VISTA SU YOUTUBE

Pasta alla marinara

Frutti di mare e crostacei freschissimi sono il segreto di questo primo di mare classico. Nel nostro caso la ricetta è davvero speciale, perché a cucinarla per noi è lo chef tristellato Chicco Cerea. Con i suoi suggerimenti, primi tra tutti la scelta accurata degli ingredienti e la cottura rapida che valorizza i sapori dei frutti di mare, preparerai un piatto straordinario. ***https://ricette.giallozafferano.it/Pasta-alla-marinara.html***

sul sito

ANTIPASTO SFIZIOSO

Pomodori ripieni

Li farcisci con riso al pecorino e parmigiano, porfumato con basilico e prezzemolo e li cuoci al forno. Servi questi pomodori come antipasto e stupirai tutti. ***https://ricette.giallozafferano.it/Pomodori-ripieni.html***

LE RICETTE PIÙ CLICCATE

Insalata di pollo saporita

Petti di pollo grigliati e crudité di verdure stuzzicanti, il tutto condito da una ricca salsa: ecco servita la scischetta perfetta! ***https://ricette.giallozafferano.it/Insalata-di-pollo-saporita.html***

PRIMO DI TRADIZIONE

Pasta alla vesuviana

Un sugo dai profumi intensi, espressione della più verace e schietta cucina partenopea. ***https://ricette.giallozafferano.it/Pasta-alla-vesuviana.html***

prossimamente

UNA CILIEGIA TIRA L'ALTRA

Cherry pie

UNA GOLOSA SORPRESA SI CELA NELLA DOLCE SPIRALE DI SFOGLIA

NON SOLO SARDE

Melanzane a beccafico

CON RIPIENO DI UVETTA, PANGRATTATO E PINOLI

Connettiti con giallozafferano

il calendario

DI BARBARA RONCAROLO

luglio

domenica 1	**lunedì** 2	**martedì** 3	**mercoledì** 4 Nelle prime due settimane di luglio raccogli l'aglio, fallo asciugare e riponilo in un luogo fresco	**giovedì** 5
venerdì 6 Per la giornata mondiale del bacio cucina un menu romantico e leggero (pag. 72)	**sabato** 7 A Napoli c'è il Bufala Fest: un evento tutto dedicato alla mitica mozzarella campana	**domenica** 8	**lunedì** 9 Togli le infiorescenze a basilico e menta ed elimina i germogli laterali dei pomodori	**martedì** 10
mercoledì 11 È San Benedetto: da provare la cubbaiata, torrone al sesamo le cui origini portano a un monastero siculo	**giovedì** 12	**venerdì** 13	**sabato** 14	**domenica** 15 Se le zanzare non ti danno tregua, circondati di piante di citronella, menta, lavanda e calendula
lunedì 16	**martedì** 17	**mercoledì** 18 Il sudore provoca irritazioni, specie nei bambini? Metti amido di mais o riso nella vasca da bagno	**giovedì** 19	**venerdì** 20
sabato 21 Per usare meno sale nelle tue grigliate: mescola sale grosso e rosmarino, basilico o timo tritati	**domenica** 22	**lunedì** 23 Risparmia acqua: innaffia le tue piante con l'acqua di cottura non salata di pasta e verdura	**martedì** 24	**mercoledì** 25
giovedì 26	**venerdì** 27 Luna piena: è il momento di raccogliere pomodori, zucchine, peperoni e melanzane	**sabato** 28	**domenica** 29 Fai pediluvi con acqua e aceto di mele per alleviare gonfiore e pesantezza di piedi e caviglie	**lunedì** 30
martedì 31				

CHI ENTRA QUESTO MESE

frutti di bosco, peperoni, melanzane, cipolle rosse di Tropea, anguria, melone, fichi, acciughe, ricciola

fagiolini, patate novelle, fioroni, fiori di zucca, fragole, nespole, polpo, scorfano

31 modi per dire

In Italia vengono prodotte tre varietà di pesche protette dal marchio Igp: pesca di Verona, nettarina di Romagna e pesca di Leonforte (in provincia di Enna).

pesche e albicocche

Un'idea al giorno per un mese all'insegna di due frutti tipicamente estivi. Tante informazioni, consigli e ricette per conoscerli, sceglierli e gustarli. Dall'antipasto al dessert

A CURA DI **MICHELA PRANDONI** TESTO DI **ALESSANDRO GNOCCHI**
RICETTE DI **MONICA CESARI SARTONI** IN CUCINA **ALEXANDRA OLENINA W**FOTO DI **MAURIZIO LODI**

Regine dell'estate

Dolci, profumate, colorate... Facendo bella mostra sugli scaffali della frutta, pesche e albicocche ci dicono ogni anno che è arrivata l'estate. Deliziose consumate fresche, diventano protagoniste anche in cucina dall'antipasto al dessert. Botanicamente, sono "cugine" in quanto sono due specie della famiglia delle Rosacee che si chiamano, rispettivamente, *prunus persica* e *prunus armeniaca*. Anche se sono arrivate in Europa seguendo percorsi diversi, sono partite entrambe dalla Cina circa 4000 anni fa; gli antichi Romani apprezzavano già le qualità dell'una e dell'altra e le impiegavano nelle loro ricette. Mentre la pesca si è evoluta in forme anche molto diverse tra loro (come si vede qui sotto), l'albicocca rimane sostanzialmente uguale nelle moltissime varietà in cui oggi viene coltivata.

A ciascuno la sua pesca

Gialla Ha polpa succosa e profumata, nocciolo libero e buccia vellutata. È ideale per torte, confetture e conserve. Tra le cultivar più apprezzate, Springcrest, Springbelle, Royal Gem e Royal Glory.

Bianca La polpa è talvolta filamentosa, il nocciolo può essere libero o aderente e la buccia vellutata. Si usa per macedonie, bavaresi e sorbetti. Le cultivar più conosciute sono Paola Cavicchi, Maria Delizia, Maria Bianca e K2.

Nettarina Detta anche pesca noce, ha buccia liscia e può avere polpa gialla oppure bianca; il nocciolo è libero o aderente a seconda delle cultivar (tra cui Big Top, Stark Redgold e Venus). Perfetta per ogni tipo di dessert.

Tabacchiera Prende il nome dalla caratteristica forma piatta, ha polpa bianca, buccia vellutata e profumo intenso. Nella tradizione siciliana viene usata e per preparare gelati e granite.

Percoca Ha polpa gialla molto compatta, buccia vellutata gialla con screziature rossastre e nocciolo aderente. È la più usata nell'industria per produrre succhi, creme, polpe e frutta sciroppata. Tra le cultivar più diffuse, Romea e Andross.

MATURAZIONE PERFETTA
A differenza delle albicocche, le pesche maturano anche dopo la raccolta. Se si acquistano leggermente acerbe, vanno messe in un sacchetto di carta per 3-4 giorni a temperatura ambiente; meglio evitare i sacchetti di plastica perché aumentano l'umidità facendo marcire i frutti.

LO SAPEVI CHE...
IL NOME PESCA DERIVA DAL LATINO "PERSICUM", INVECE ALBICOCCA DALL'ARABO "AL-BARQUQ"

COMPRARE E CONSERVARE
All'acquisto, le albicocche devono avere buccia liscia e vellutata e colore arancio, con lievi sfumature rosse; quelle mature hanno una polpa cedevole al tatto ma soda, che si stacca dal nocciolo. Questo frutto, una volta raccolto, tende ad avvizzire invece che maturare; dura 2-3 giorni al fresco e 4-5 giorni in frigo.

260
MG DI POTASSIO
forniti da 100 g di pesche

13
MG DI VITAMINA C
forniti da 100 g di albicocche

SCARSAMENTE ENERGETICI E RICCHI DI FIBRE (2%), QUESTI FRUTTI SONO ADATTI ALLE DIETE IPOCALORICHE

30
CALORIE
fornite da 100 g di pesca o albicocca

Albicocche buone e salutari

Varietà pregiate In Italia, vengono coltivate circa 300 varietà di albicocca. L'unica protetta dal marchio Igp è la Vesuviana, prodotta vicino a Napoli; tra le altre eccellenze vi sono quelle di Valleggia (Savona), Galàtone (Lecce), Scillato (Palermo), tutti presidi Slow Food. L'Unione Europea ha recentemente concesso la Dop alla varietà Malatya Kayisisi, proveniente dalla Turchia.

Carotene e vitamina A Le albicocche sono ricche di carotene, una sostanza usata dall'organismo per la produzione di vitamina A; 200 grammi di questo frutto forniscono l'intero fabbisogno giornaliero di vitamina A di un adulto.

1

Crostata al cioccolato e albicocche con frolla al cacao

Preparazione 25 min. + riposo
Cottura 40 minuti
Dosi per 6 persone

250 g di farina 00 - 30 g di farina di riso - 20 g di farina di mandorle - 20 g di cacao amaro - 270 g di zucchero - 130 g di burro - 1 uovo - 10 albicocche mature ma sode - 300 ml di panna fresca - 300 g di cioccolato fondente - 2 cucchiai di zucchero a velo - 250 g di confettura di albicocche - sale

Mescola le farine con 70 g di zucchero, il cacao e un pizzico di sale. Incorpora il burro freddo a pezzetti. Lavora velocemente la pasta, in modo da ottenere un composto sbriciolato. Aggiungi l'uovo e impasta rapidamente il tutto. Forma una palla, avvolgila in pellicola e lasciala riposare in frigorifero per circa mezz'ora. **Stendi la pasta** in un rettangolo di circa 1/2 cm di spessore. Fodera uno stampo rettangolare con carta da forno bagnata e strizzata e sistemaci il rettangolo di pasta. Punzecchia il fondo con una forchetta, coprilo con altra carta da forno bagnata e strizzata e riempi con uno strato di legumi secchi o di piccoli pesi per torte. Cuoci in forno già caldo a 180 ° per circa 15 minuti. Elimina i legumi e la carta, cuoci ancora per 3-4 minuti; quindi lascia raffreddare completamente. Sforma il guscio di pasta. **Porta a ebollizione la panna** con lo zucchero a velo. Spegni il fuoco e incorpora il cioccolato spezzettato mescolando finché il composto sarà omogeneo. Fai raffreddare, versa la crema nel guscio di pasta e metti in frigorifero per 2 ore. Taglia a fettine le albicocche lavate e asciugate. Porta a ebollizione 250 ml di acqua con lo zucchero rimasto, cuoci per qualche minuto finché il liquido sarà sciropposo, immergi le albicocche e cuoci per circa 5 minuti. Scalda la confettura con 3 cucchiai di sciroppo di cottura delle albicocche e spalmala sulla torta. Completa con le fettine di albicocca.

2

Insalata di nettarine e gamberi

Lava 8 pesche nettarine, asciugale e tagliale a spicchi, senza sbucciarle. Irrorale subito con succo di limone, poi sgocciolale, trasferisci il succo in un vasetto, aggiungi un pizzico di sale e 8 cucchiai di olio extravergine di oliva; metti il coperchio e scuoti bene per emulsionare. Scotta 24 gamberi sgusciati e privati del filetto nero sul dorso in acqua bollente salata per 1 minuto. Mescola alla misticanza le nettarine, qualche fogliolina di menta fresca spezzettata e distribuisci il tutto in un piatto da portata, unisci i gamberi tiepidi, condisci con la citronnette, bacche di pepe rosa e servi. Per 4 persone.

3

Composta di albicocche al Vin Santo e mandorle

Lava 2 kg di albicocche, tagliale a metà e snocciolale. Mettile in una ciotola con 1 kg di zucchero, 400 ml di Vin Santo e il succo di 2 piccoli limoni. Copri con carta da forno e tieni in frigo per circa 1 ora. Versa il contenuto della ciotola in una larga padella e porta a bollore su fuoco basso. Versa nuovamente il contenuto nella ciotola, copri con carta da forno e metti in frigorifero per una notte. Il giorno seguente versa il tutto in un largo colino per dividere lo sciroppo dalla frutta e togliere la pelle alle albicocche. Versa lo sciroppo nella padella e porta a bollore. Schiuma e cuoci a fuoco vivo, per farlo leggermente addensare. Aggiungi le albicocche e 200 g di mandorle a lamelle e riporta a bollore per altri 5 minuti, mescolando. Suddividi la confettura bollente in vasi sterilizzati, chiudili con i coperchi e capovolgili finché saranno freddi. Per 4 persone.

Torta soffice di yogurt e albicocche

Lava 400 g di albicocche non troppo mature, asciugale, tagliale a metà nel senso della lunghezza ed elimina i noccioli. Tagliane metà a tocchetti, privandoli man mano della buccia e l'altra metà a fettine senza sbucciarle. Monta 3 uova con 180 g di zucchero e la parte interna raschiata di 1/2 baccello di vaniglia fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Incorpora 180 g di yogurt e 80 g di burro fuso, continuando a montare. Amalgama in più riprese 200 g di farina setacciata con 1 bustina di lievito per dolci e 50 g di amido di mais (maizena), con movimenti dal basso verso l'alto. Alla fine incorpora le albicocche tagliate a tocchetti e passate nello zucchero. Fodera con carta da forno una tortiera da 24 cm di diametro imburrata e versa il composto all'interno; ricopri tutta la superficie con le fettine di albicocca, spolverizza con abbondante zucchero di canna fine e cuoci in forno statico a 180° per circa 40 minuti. Togli la torta dal forno, lasciala intiepidire prima di sformare e servire. Per 4 persone.

Sangria bianca di pesche e albicocche

Lava 4 albicocche, 4 pesche noci e 2 pesche gialle. Aprile a metà, elimina i noccioli e riducile a spicchi. Trasferisci la frutta in una brocca con 2 cucchiai di zucchero di canna fine, 2 chiodi di garofano, una stecca di cannella e qualche goccia di succo di limone. Aggiungi 100 ml di rum o 1 bicchiere di Porto bianco, mescola con cura e metti in frigo per una decina di minuti. Versa 1 bottiglia di vino bianco aromatico (tipo Gewürztraminer, Sauvignon o Riesling), mescola e fai insaporire in frigorifero per 1 ora. Per 4 persone.

Albicocche con gelato

Lava e apri a metà 12 albicocche, togli i noccioli e mettile in una padella con 5 cucchiai di zucchero di canna, 2-3 bacche di cardamomo, il succo di 1/2 limone e 1/2 bicchiere di acqua. Porta a ebollizione e cuoci per 5 minuti. Spegni, lascia raffreddare, metti le albicocche in 4 coppette, cospargile con mandorle a lamelle e servile con palline di gelato di crema. Per 4 persone.

Caprese insolita

Lava, asciuga e taglia a dadini 1 pomodoro da insalata. Dividi 4 grosse pesche a fette di 1 cm di spessore e fai altrettanto con 2 mozzarelle di bufala. Disponi frutta e formaggio, alternati, in piatti individuali, condisci con olio, sale, pepe, erba cipollina tritata e il pomodoro a dadini. Completa con la scorza grattugiata di mezzo limone non trattato. Per 4 persone.

Cartoccio al Moscato

Taglia a spicchi 4 pesche e 2 albicocche, mescolale con 40 g di zucchero di canna, 2 dl di vino Moscato e lascia macerare per 1 ora. Metti 4 dischi di pan di Spagna di 10 cm di diametro su 4 fogli di carta da forno, spennellali con il liquido della frutta, distribuisci pesche e albicocche, 30 g di pistacchi tritati, chiudi i cartocci e inforna a 200° per 15 minuti. Per 4 persone.

Tajine di pollo, albicocche e ceci

Preparazione **20 min. + riposo**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 fusi di pollo + 4 sovracosce - 1 barattolo di ceci già lessati - 40 g di pistacchi sgusciati o di pinoli - 8 albicocche fresche - 50 g di albicocche secche - 2 cipolle - miele - 1 cucchiaio di spezie per cous cous (cumino, cannella, zenzero e coriandolo) - 1 bustina di zafferano - brodo vegetale - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sciacqua fusi e sovracosce di pollo, strofinali con un pizzico di sale e falli riposare per 30 minuti al fresco. Scalda sul fuoco 2 cucchiai di olio nella base della tajine (l'apposito recipiente di terracotta con coperchio conico) o, se non ce l'hai, in una larga casseruola di terracotta, mettendo la retina spargifiamma fra fuoco e recipiente; mettici sopra un disco di carta da forno e ancora un filo di olio. Unisci il pollo, coprilo con un altro foglio di carta da forno e una casseruola più piccola e fallo rosolare, girandolo spesso, finché sarà dorato su entrambi i lati.
Scotta i pistacchi in acqua bollente, sgocciolali ed elimina le pellicine, strofinandoli con un telo. Sgocciola i ceci e sciacquali sotto acqua fredda. Togli il pollo e la carta da forno dalla tajine e fai appassire le cipolle tritate con 2 cucchiai di olio e 20 g di burro. Unisci di nuovo il pollo, i pistacchi, le albicocche secche a pezzetti e il mix di spezie; cuoci per 2-3 minuti, bagna con 100 ml di brodo, copri e cuoci a fuoco basso per 1 ora, unendo altro brodo se necessario.
Aggiungi i ceci, lo zafferano e le albicocche fresche tagliate a metà, private del nocciolo e condite con miele, sale e pepe, poi prosegui la cottura senza coperchio per 20 minuti. Rimetti il coperchio negli ultimi 5 minuti, spegni fai riposare coperto per 10 minuti e servi.

Albicocche farcite alla greca

Mescola 1 bustina di zafferano a 600 g di yogurt greco e mettilo al centro di un telo pulito lavato senza detersivi o un tovagliolo. Chiudi a saccottino con spago da cucina e appendilo sul lavandino per circa 2 ore: alla fine dovrai ottenere la consistenza di un formaggio spalmabile. Farcisci 8 albicocche secche con lo yogurt allo zafferano, irrora con un filo di miele e completa con croccante di pistacchi spezzettato grossolanamente. Per 4 persone.

11

Confettura di pesche bianche marinate allo zenzero

Pulisci 3 kg di pesche bianche mature eliminando i noccioli: dovrai ottenere circa 2 kg di polpa. Tagliala a pezzi grossi, mettili in una teglia con 700 g di zucchero, 1 pezzo di zenzero fresco sbucciato e grattugiato e qualche pezzetto di zenzero candito. Copri e lascia marinare per una notte in frigo, poi cuoci per circa 2 ore in forno a 140°. Trasferisci pesche e liquido di cottura in una padella larga a bordi alti e fai addensare mescolando spesso. Versa la confettura bollente in vasetti sterilizzati, riempiendoli fin quasi all'orlo. Chiudili e capovolgili subito: lasciali rovesciati per una notte, perché si formi il sottovuoto e la confettura si conservi a lungo. Per 4-5 vasetti da 250 ml.

Albicocche al rum

Lava 2 kg di albicocche mature e punzecchiale con uno stecchino. Porta a ebollizione 2 litri di acqua con 800 g di zucchero; unisci le albicocche, 2 scorzette di limone non trattato, 2 stecche di cannella e cuoci per 5 minuti. Sistema frutta e sciroppo freddi nei vasi sterilizzati, riempili con rum bianco e chiudi. Durano 3 mesi. Per 4 vasi da 250 ml.

Muffin delicati

Unisci a 1 confezione di impasto pronto per torta margherita la scorza grattugiata di 1 limone. Imburra 1 stampo per 6 muffin e dividici l'impasto; cuoci in forno a 180° per il tempo indicato sulla scatola. Sforna i muffin, falli raffreddare, taglia le calotte, scavali leggermente, inserisci 2 pesche a dadini e ricomponili. Per 6 persone.

Spiedini grigliati

Dividi 4 pesche e 8 albicocche a spicchi e infilzali, alternandoli, su lunghi spiedini; cuocili su una piastra rovente per 5 minuti girandoli su tutti i lati. Scalda 2 cucchiai di miele con il succo di 1 limone, 1 bicchierino di rum e 2 cucchiai di granella di nocciole. Versa tutto sugli spiedini e servi subito. Per 4 persone.

Zuppa inglese sprint

Lava, asciuga e dividi a dadini 1 kg di pesche, cuocili con 300 g di zucchero, 3 dl di acqua e la scorza di 1 limone per 8 minuti. Distribuisci in 4 coppe, alternando gli strati, savoiardi divisi e metà, dadini di pesche e crema pasticcera pronta. Metti in frigo fino al momento di servire. Per 4 persone.

16

Tartare di pesche e salmone

Taglia a dadini 2 pesche sbucciate, irrorale con succo di limone e lasciale sgocciolare per 10 minuti in un colino sopra una ciotola per raccogliere il succo e metti in frigo. Taglia a dadini 500 g di carpaccio di salmone, mescolalo con sale, 1 cucchiaino di zucchero e metti la tartare per 15 minuti in frigo. Metti la dadolata di salmone in un colino, pressala e asciugala su carta da cucina. Mescolala ai dadini di pesche e condisci con un filo di olio, il succo di pesche e limone tenuto da parte, 1 cucchiaio di senape al miele, erba cipollina tagliuzzata e pepe. Servi le tartare con fette di pane di segale e spolverizzale con semi di sesamo. Per 4 persone.

17

Mojito di pesche bianche

Mescola nello shaker 150 g di polpa di pesche bianche sbucciate a cubetti, le foglie di un mazzetto di menta, il succo di 1 lime e 1 cucchiaio di zucchero di canna bianco o di canna fine. Unisci 60 ml di rum bianco e scuoti lo shaker. Riempi con il mix ottenuto 1 bicchiere pieno di ghiaccio e unisci 60 ml di acqua tonica, guarnisci con foglie di menta e spicchi di pesca e servi. Per 1 persona.

Strudel di albicocche alla cannella

Lava 300 g di albicocche, asciugale, dividile a metà ed elimina i noccioli. Taglia la polpa a cubetti, mettili in una ciotola, unisci 1 cucchiaio di zucchero, la scorza di 1/2 limone non trattato grattugiata, 1 pizzico di cannella e 1 cucchiaio di rum. Srotola 1 rettangolo di pasta sfoglia pronta usando la carta in dotazione. Spennella la superficie con 1 cucchiaio di burro fuso, cospargi tutta la superficie con 5 biscotti secchi sbriciolati e 30 g di pinoli, copri con 250 ml di crema pasticcera pronta, i cubetti di albicocche sgocciolati e arrotola la sfoglia sul ripieno; chiudi bene il rotolo. Spennellalo con 1 tuorlo sbattuto con burro fuso, trasferiscilo sulla placca foderata di carta da forno e infornalo a 180° per 30 minuti. Servilo tiepido con zucchero a velo. Per 6 persone.

Cocktail di pesche ai fiori di sambuco

Taglia a cubetti 2 pesche bianche sbucciate. Metti 2 foglie di menta sul fondo di 1 grande calice da vino, aggiungi 30 ml di sciroppo o liquore di fiori di sambuco, metà cubetti di pesca, qualche goccia di succo di limone e qualche cubetto di ghiaccio. Crea un altro strato di pesche e riempi con 60 ml di prosecco freddissimo e 60 ml di acqua tonica. Completa con qualche fogliolina di menta e, se ti piace, qualche fettina di pesca. Servi con 1 cucchiaino a manico lungo o un bastoncino da cocktail. Per 4 bicchieri.

20

Semifreddo alle pesche

Preparazione **30 min. + riposo**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **6 persone**

4 uova - 190 g di zucchero
- 200 ml di panna ben fredda
- 300 ml di vino bianco dolce passito
- 6 pesche gialle - 1/2 limone
- amaretti

Sguscia le uova separando i tuorli dagli albumi, monta questi ultimi su un bagnomaria caldo ma non bollente insieme a 100 g di zucchero finché saranno montati a neve ferma e lucidi; tienili da parte. Monta i tuorli con 40 g di zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso, versa a filo 120 ml di vino passito e cuoci a bagnomaria per circa 5 minuti continuando a montare finché avrai una crema densa.
Sbuccia 4 pesche, togli i noccioli, frulla la polpa e uniscila alla crema preparata. Monta anche la panna e incorporala alla crema, infine amalgama gli albumi a neve. Versa il composto in uno stampo rotondo da budino (meglio se in silicone) e fai raffreddare in freezer per almeno 6 ore o finché si sarà rassodato.
Dividi le pesche rimaste a spicchi e mettile in una ciotola con lo zucchero, il succo del limone e il vino passito rimasti, mescola e lascia insaporire per 10 minuti in frigo. Sforma il semifreddo, decora con gli spicchi di pesca e amaretti sbriciolati e servi. Se ti piace, puoi aggiungere lamelle di mandorle spolverizzate di zucchero a velo o croccante di mandorle spezzettato.

French toast con pesche alla cannella

Sbuccia 4 pesche, tagliale a spicchi e rosolale a fuoco vivo con 4-5 cucchiai di zucchero e il succo di 1/2 limone finché il fondo di cottura si sarà addensato; spolverizza con la cannella. Sbatti 2 uova con 200 ml di latte e 2 cucchiai di zucchero. Passa velocemente 4 fette di pan brioche nel composto senza inzupparle. Sciogli 30 g di burro in una padella antiaderente; quando sarà spumeggiante, fai dorare le fette 2 minuti per parte. Sgocciola i french toast su carta assorbente e servili caldi con sopra la composta di pesche e zucchero a velo. Per 4 persone.

22

Smoothie alla pesca

Sbuccia e frulla 4 pesche con 1 banana, 4 savoiardi, 3 dl di latte, 1 cucchiaio di granella di pistacchi, 20 g di zucchero di canna e 1 tazza di ghiaccio a cubetti. Versa il frullato in una brocca e aggiungi 1 pesca sbucciata e sminuzzata. Immergi il bordo dei bicchieri in poco miele, poi in granella di pistacchi. Versa il frullato nei bicchieri e completa con fettine di pesca. Per 4 persone.

Coppe alla cannella

Frulla 4 pesche sbucciate e tagliate a pezzetti con 1 dl di vino dolce, un pizzico di cannella in polvere e 30 g di zucchero di canna. Distribuisci il frullato in 4 coppe, metti in ciascuna 1 cucchiaio di cubetti di pan di Spagna tostati sotto il grill del forno, 8 albicocche lavate e tagliate a dadini piccoli e completa con abbondante panna montata non zuccherata. Per 4 persone.

Pirofiline golose

Sbatti 2 uova con 100 g di burro fuso freddo, 100 g di farina, 1,5 dl di latte, 100 g di zucchero e un pizzico di sale. Imburra 4 pirofiline e metti sul fondo 60 g di pan briosciato ridotto in briciole. Copri con 800 g di albicocche a spicchi e versa su tutto la pastella preparata. Cuoci in forno a 180° per 40 minuti, fai raffreddare e servi con zucchero a velo. Per 4 persone.

Scodelline ripiene
Dividi a metà 4 pesche senza sbucciarle, togli i noccioli e riempi gli incavi con 6 amaretti sbriciolati, un po' di granella di mandorle e 50 g di zucchero. Disponi le pesche in una teglia foderata con carta da forno, unisci 1 fiocchetto di burro e cuoci in forno a 200° per circa 30 minuti. Per 4 persone.

Sorbetto profumato
Porta a ebollizione 2,5 dl d'acqua con 80 g di zucchero e 1 rametto di timo, unisci 800 g di albicocche a tocchi e cuoci per 5 minuti. Fai raffreddare, togli il timo, frulla tutto e metti in freezer. Dopo 1 ora mescola il frullato e ripeti l'operazione ogni 30' per 3-4 ore. Servi in bicchieri. Per 4 persone.

Crumble nel bicchiere
Lavora 110 g di farina con 100 g di zucchero e 15 g di cacao amaro, 100 g di burro a pezzetti fino a ottenere un composto sabbioso. Stendilo sulla placca e cuoci in forno a 180° per 15 minuti. Versa in 4 bicchieri 250 g di frozen yogurt alla pesca, poi fai strati di pesche a dadini (4), crumble sbriciolato e 100 g di amaretti a pezzetti. Per 4 persone.

Bavaresi bicolori
Sciogli 4 g di gelatina in fogli ammorbiditi e strizzati in 2 cucchiai di panna calda. Lavora il mix con 300 g di yogurt greco e 100 ml di panna montata con 80 g di zucchero; versa in 4 coppe e passa in frigo per 6 ore. Frulla 200 g di pesche con 100 g di zucchero a velo, versa tutto sulle bavaresi e servi. Per 4 persone.

Pollo alle albicocche agrodolci
Mescola in una ciotola 5 cucchiai di ketchup, 3 di miele, 2 di confettura di albicocche, 3 di vino rosso, 2 di aceto, 1 di cipolla tritata con 2 spicchi d'aglio, 1 cucchiaino di paprika dolce, 1 di salsa Worcestershire, un filo di olio, sale e pepe. Unisci 12 fusi di pollo, falli insaporire per 1 ora, poi trasferiscili in una teglia foderata con carta da forno con una decina di albicocche divise a metà e private dei noccioli, sale, pepe e un filo di miele. Cuoci in forno a 180° per un'ora abbondante, girando spesso il pollo e spennellandolo con il fondo di cottura. Togli pollo e albicocche dalla teglia, unisci al fondo di cottura 1 cucchiaio di amido di mais sciolto in 2 cucchiai di brodo freddo e fai addensare la salsa. Servi con la salsa a parte. Per 4 persone.

Sfogliata di pesche, crema e mandorle
Metti a bagno in acqua fredda 100 g di mandorle pelate per almeno 3-4 ore. Fodera una tortiera rettangolare con 1 rotolo di pasta sfoglia pronta e già stesa usando la carta in dotazione. Punzecchia il fondo con uno stecchino, spolverizza con zucchero a velo e cuoci in forno a 180° per circa 20 minuti. Frulla le mandorle sgocciolate con 80 g di yogurt greco, 80 g di latte condensato già zuccherato e poca scorza di limone non trattato grattugiata. Sciogli a fuoco basso 2 cucchiai di confettura di pesche e taglia a fettine sottili 5 pesche. Spalma la pasta sfoglia con la crema preparata, decora con le pesche a fette e spennella con la confettura sciolta. Taglia a quadrotti e servi. Per 6 persone.

Tatin di albicocche e percoche
Sciogli in una casseruola a fuoco medio-basso 100 g di burro con 150 g di zucchero semolato e qualche goccia di succo di limone; fai caramellare. Lascia raffreddare il caramello e versalo subito in uno stampo di 26 cm. Distribuiscici sopra, a raggiera, 4 pesche percoche sbucciate e tagliate a spicchi, 4 albicocche a spicchi e la scorza grattugiata di 1 limone non trattato. Srotola un disco di pasta frolla, posalo sulla frutta ed elimina la carta da forno. Schiaccia i bordi della frolla in modo da avvolgere i bordi delle pesche esterne. Cuoci nel forno già caldo a 200° per 30-40 minuti. Rovescia la torta in un piatto da portata e servila tiepida, a piacere, con panna fresca.

sfida a 3

A METÀ TRA IL TOAST E IL TRAMEZZINO, IL CLUB SANDWICH È UNO SFIZIOSO PANINO PLURIPIANO FARCITO DI TACCHINO, BACON, POMODORO, LATTUGA E MAIONESE, MOLTO POPOLARE IN INGHILTERRA E USA. I NOSTRI TRE CAPISQUADRA NON HANNO POTUTO FARE A MENO DI RIVISITARLO CON GRANDE FANTASIA E ORA VOGLIONO SAPERE QUALE VI PIACE DI PIÙ

FOTO DI **GIAN MARCO FOLCOLINI**

La sfida del numero scorso, dedicata al cuoppo, è stata vinta da Giovanni

Quale club sandwich preferisci?
Puoi votarlo su www.giallozafferano.it oppure con l'app della Realtà Aumentata, seguendo le istruzioni a pag. 7

1
Il club delle uova infrante

“Morbide uova strapazzate arricchite di formaggio, funghi saporiti e burroso avocado schiacciato: il mio club sandwich racchiude tutto il buono del brunch, tra fette fragranti di pancarrè ai cereali. Per veri sentimentali.”

la ricetta di **Aurora** caposquadra della cucina vegetariana

Preparazione 20 min.

Cottura 20 min.

2

Madame club sandwich

"Il croque madame e il club sandwich sono i miei due panini preferiti, quindi perché non provare a unirli? Il tuorlo fondente e la parte formaggiosa del primo si uniscono alla freschezza del secondo... non vedo l'ora di raccontartelo!"

la ricetta di **Manuel** caposquadra della cucina veloce

club sandwich

Gira pagina per le ricette

la ricetta di **Giovanni** caposquadra della cucina di tradizione

3

Club sandwich con polpo e patate

"L'insalata di polpo e patate è uno dei miei cavalli di battaglia e, insieme, uno dei piatti che amo di più. Mi sono sempre domandato perché nessuno prepari un club sandwich così e ora ci ho pensato io!"

la ricetta di **Aurora**

la ricetta di **Manuel**

la ricetta di **Giovanni**

1 Il club delle uova infrante

Per 4 persone
12 fette di pancarrè ai cereali - 4 uova grandi biologiche - timo - 60 g di caciocavallo - 2 grossi avocado maturi - 1 limone - 250 g di funghi champignon - 1 carota - qualche foglia di radicchio - qualche foglia di lattuga - burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Fai rosolare in una padella con un filo d'olio per 5 minuti i funghi champignon puliti e tagliati a fette. Aggungi sale, pepe e spegni quando saranno dorati. Intanto schiaccia la polpa degli avocado con la forchetta, condiscila con olio, sale e una spruzzata di limone e tienila da parte. Grattugia la carota e taglia a julienne le foglie di insalata; riunisci tutto in una ciotola e condisci con olio e sale. Metti da parte i funghi e, nella stessa padella, fai sciogliere una noce di burro. Adagiaci le fette di pane: per ogni sandwich te ne occorreranno 3. Falle tostare su entrambi i lati e tienile da parte.
È arrivato il momento melò: si infrangono le uova. Mettile in padella con una noce di burro e fai cuocere a fuoco molto dolce. Quando l'albume comincerà a rapprendersi, strapazzale con un cucchiaio di legno, regola di sale, pepe e profuma con foglie di timo, continuando a mescolare per circa 2 minuti.
A fuoco spento unisci il caciocavallo grattugiato e amalgama bene, per farlo filare. C'è tutto, puoi comporre i tuoi sandwich! Comincia con una fetta di pane tostato, poi uno spesso strato di avocado, una manciata di insalatina e una seconda fetta di pane. Ora uova strapazzate e funghetti a volontà. L'ultima fetta a chiudere il tutto, un taglio in diagonale et voilà: tutti pronti per il brunch!

2 Madame club sandwich

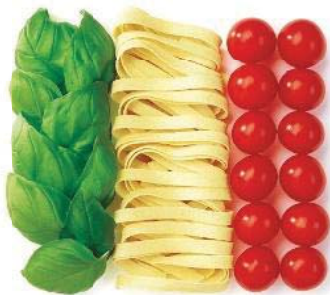
Per 4 persone
300 g di pane rustico - 200 g di tacchino arrosto al miele affettato fine - 200 g di Gruyère a fette - 1 pomodoro ramato - 100 g di peperoni arrosto sott'olio - 20 g di spinacini novelli - 40 g di burro - 4 uova
Per la salsa: 80 g di maionese - 1 cucchiaio di paprika affumicata

Ricava 6 fette di pane spesse 1,5 cm, imburrane 2 sui due lati e tostale da entrambe le parti in una padella antiaderente. Saranno le fette centrali dei tuoi sandwich: tienile da parte. Unisci la paprika alla maionese e mescola bene, sarà la salsa che darà un tocco di affumicato. Taglia a fette sottili il pomodoro e il groviera e comincia a comporre i sandwich.
Spalma la maionese su una fetta di pane non tostata, aggiungi il pomodoro, fette di Gruyère, spinacini, una fetta di pane tostata, altra salsa, altro pomodoro, abbondante tacchino arrosto, spinacini e un po' di peperoni sott'olio. Infine chiudi con un'altra fetta non tostata e ricomincia daccapo per realizzare un altro sandwich. Ora aspettano solo di essere dorati, quindi aggiungi una noce di burro in padella e adagia delicatamente questi tre piani di golosità. Per far dorare i sandwich da entrambi i lati ci vorranno al massimo 3 minuti.
Nel frattempo cuoci le uova al tegamino per circa 4 minuti, lasciando il tuorlo fondente. Servi i club sandwich tagliandoli a metà e appoggiando un uovo su ciascuno. Diceva il saggio: condividere un panino al giorno ti aumenta gli ospiti intorno.

3 Club sandwich con polpo e patate

Per 4 persone
1 kg di polpo - 2 foglie di alloro - 12 fette di pane integrale in cassetta (25 g per fetta) - olio extravergine d'oliva
Per la purea di patate: 1 kg di patate a pasta gialla - 1 ciuffo di prezzemolo - 60 ml di olio extravergine d'oliva - sale - pepe
Per l'insalata: 100 g di spinacini - olio extravergine d'oliva - 1/2 limone non trattato - sale

Comincia dal polpo: puliscilo e immergi i tentacoli per 3-4 volte in acqua bollente e profumata con l'alloro. Infine lascialo cuocere per circa 50 minuti con il coperchio. A fine cottura lascialo raffreddare fuori dall'acqua e taglialo a pezzetti di 1,5 cm; condiscili con olio e cuocili sulla griglia rovente per qualche minuto girandoli a metà cottura.
Intanto prepara la purea: sbuccia le patate, affettale sottilissime e riuniscile in una ciotola piccola. Bagna con acqua fino a ricoprirle appena. Chiudi con la pellicola e cuoci nel microonde a 900W per 8 minuti, girandole a metà cottura. Sfornale e, dopo 2 minuti, schiacciale ottenendo una purea cremosa, condisci con sale, pepe, olio e prezzemolo tritato.
Occupati dell'insalata: versa in una ciotola gli spinacini e condisci con olio, sale, succo e scorza di limone a julienne. È il momento del pane: cospargi le fette con un po' d'olio e poi grigliale per qualche minuto per dorarle su entrambe i lati. Stendi un velo di purea su 2 fette di pane, poi metti il polpo e l'insalata e sistemale una sull'altra. Chiudi con una terza fetta spalmata di purea, posando il lato spalmato sulle altre. Ripeti fino a esaurire gli ingredienti e dividi i 4 sandwich ottenuti lungo le diagonali.

25 anni di Spesa intelligente

Un'azienda100% italiana

Siamo Eurospin, il più grande discount italiano,
nato da imprenditori italiani,
interamente di proprietà italiana.

1.100 punti vendita in 25 anni di storia

Nel 1993 l'apertura del primo negozio.
Oggi ne abbiamo più di 1.100 in tutta Italia,
con 10 depositi e più di 15.000 dipendenti.

La Spesa intelligente

Offriamo prodotti di qualità al prezzo più conveniente,
per assicurarti il massimo risparmio
senza rinunciare a niente.

Il nostro assortimento

Abbiamo un assortimento selezionato,
in continua evoluzione,
costruito per soddisfare i tuoi bisogni quotidiani.

I nostri marchi

Da Eurospin trovi solo le marche di Eurospin.
Siamo noi a garantire la qualità e la convenienza
dei nostri prodotti.

ECCO PERCHÉ È LA SPESA INTELLIGENTE

EUROSPIN, IL PIÙ GRANDE DISCOUNT ITALIANO CON OLTRE 1100 PUNTI VENDITA - EUROSPIN.IT

La caprese è tutta nuova

Parti dallo stracchino per creare un'inedita versione estiva, diversa per gusto e per impiattamento

Preparazione 20 min.

Cottura 5 min.

Stracchino Nonno Nanni: una bontà fatta di latte 100% italiano e ricca di fermenti lattici vivi

Lo Stracchino Nonno Nanni è fatto solo con ingredienti naturali e senza conservanti. Naturalmente ricco in Calcio, Fosforo e fonte di Vitamina A e B12, è realizzato con latte 100% italiano e contiene oltre 2 miliardi di fermenti lattici vivi per grammo, che conferiscono un sapore ricco con una consistenza morbida e cremosa. È una vera ricetta di famiglia, tramandata dal nonno Giovanni (Nanni) ai figli e ai nipoti che ancora oggi lavorano in azienda, giunta alla terza generazione. Lo trovi nel banco gastronomia e nel banco frigo dei supermercati, anche nelle versioni con fermento dello yogurt e con fermento Probiotico.

Caprese di Stracchino Nonno Nanni con tartare di verdure e briciole croccanti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di Stracchino Nonno Nanni, 50 g di peperone giallo, un cetriolo, un avocado, un cipollotto rosso, un piccolo peperoncino dolce arancione, 100 g di melone, 100 g di mollica di pane fresca, uno spicchio d'aglio, 2 rametti di maggiorana, olio evo, pepe nero, sale

Scalda 4 cucchiai di olio con lo spicchio d'aglio schiacciato, aggiungi la mollica tritata nel mixer e rendila croccante su fiamma media. Trasferiscila su un foglio di carta da cucina ed elimina l'aglio. Taglia nel senso della lunghezza il cetriolo sbucciato, elimina i semi e riducilo a dadini di 3-4 mm insieme al peperoncino, il peperone giallo, l'avocado e il cipollotto. Aggiungi le foglioline tritate di un rametto di maggiorana, sale e un cucchiaio di olio. Ungi l'interno di 4 coppapasta di 8 centimetri di diametro, disponili al centro di 4 piatti piani, crea il fondo con i 2/3 delle briciole tostate e copri con la metà dello Stracchino Nonno Nanni tagliato a fette. Prosegui con i 2/3 della dadolata di verdure e compatta con il dorso di un cucchiaio. Termina con 2 fette di Stracchino Nonno Nanni ognuno e sfila delicatamente il coppapasta. Completa a piacere con olio e pepe, distribuisci intorno le briciole croccanti, le verdure e le foglioline di maggiorana rimaste.

La novità dell'estate 2018

La caprese è il piatto principe dell'estate italiana. E per il piacere di rivisitare i classici è nata la nuova versione 2018, ancora più fresca e sfiziosa. Per realizzarla scegli lo Stracchino Nonno Nanni, cremoso e delicato, e avrai un abbinamento perfetto con le verdure di stagione e i sapori del mediterraneo. Approfittando della consistenza dello stracchino, puoi realizzare anche un impiattamento nuovo e scenografico, utilizzando un coppapasta. Farai un figurone con gli amici!

3 segreti della caprese di stracchino

Il gusto. La mollica tostata con l'aglio esalta il sapore fresco e cremoso dello stracchino.

La consistenza. Al palato si alternano la croccantezza della tartare di verdura e la morbidezza dello stracchino, la pienezza dell'avocado e la leggerezza del melone.

L'accento originale. Il cipollotto rosso con il cetriolo e la maggiorana danno un sapore mediterraneo perfetto per l'estate.

veloce è rock

IL CAPOSQUADRA

Manuel

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Tagliata di manzo ai due curry

Senti come griglia l'India!

I sapori dell'India sono ormai nelle mie corde e tengo sempre un mix di spezie in dispensa. Un bel giorno, preso dalla voglia di quei sapori che mi ricordano sempre un arpeggio di Sitar, decisi di ribaltare la classica ricetta della tagliata al rosmarino. Gli ospiti erano scettici, pronti a dire la loro su come la tradizione vada rispettata. Ma la carne era morbidissima, cotta al punto giusto e piccante come piace a me.

Taglia a metà 200 g di carote baby e condiscile con 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, sale, pepe e un cucchiaio di miele. Infornale per 10 minuti a 240°: la modalità ventilata del forno le renderà abbronzatissime! Monda e taglia grossolanamente 2 steli di lemon grass, 80 g di porro, 1 peperoncino lungo e uniscili a 200 g di latte di cocco. Accendi il fuoco e aggiungi 2 cucchiai di pasta di curry giallo: in 7 minuti la salsa sarà pronta e potrai passarla con un colino. Ora tocca alla carne. Ricava 4 bistecche da un pezzo di roast beef da 800 g e condiscile con 2 cucchiai di pasta di curry rosso, 20 ml di olio extravergine d'oliva e un cucchiaino di sale fino. Mentre fai scaldare la griglia, fai aderire bene la pasta di curry sulla superficie delle bistecche premendo con i polpastrelli, quindi cuocile sulla piastra rovente. Basteranno 2 minuti di cottura da un lato e 2 dall'altro per ottenere la classica crosticina all'esterno e un cuore violaceo. Sistema la carne tagliata a fettine di 1 cm al centro piatto, disponi accanto le carote arrostite adagiate su qualche foglia di lattuga e versa la salsa in una ciotolina. Decora con qualche stelo di prezzemolo sforbiciato al momento e qualche goccia di salsa al curry giallo. Per 4 persone.

Compagni ideali
Per un piatto ancora più ricco, servi le fettine di manzo insieme al pane chapati, che è tipico della cucina indiana e viene preparato con farina integrale. Consiglio poi di accompagnare l'abbuffata di carne con la visione del film "Il Treno per Darjeeling" e una birra ghiacciata.

Curry a colori

La base dei curry è quasi sempre di aglio e scalogno ma cambiano la piccantezza e il tipo di peperoncini. Puoi usarli spesso, anche per insaporire un brodo di verdure. E non aver paura dell'aroma forte che sprigionano: una volta assaggiati, li terrai sempre in frigo.

FOTO DI SARA D'ALBERTO

ricette di
Eleni Pisano
Food stylist

Morbidissimi fichi

I fioroni verdi o neri, che maturano all'inizio dell'estate, hanno grosse dimensioni e polpa carnosa e zuccherina. All'acquisto, controlla che siano cedevoli ma senza ammaccature; quando sono maturi, esce una goccia di succo dalla base.

È SUBITO estate!

Un antipasto stuzzicante, un piatto unico leggero ricco di sapore e, per finire in dolcezza, un dessert freddo a base di frutta. La tavola di luglio è sempre più ghiotta e colorata

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

Involtini di alici con bufala e semi di sesamo

Preparazione 20 min.

Cottura nessuna.

Per 4 persone
300 g di filetti di alici puliti, già abbattuti e aperti a libro - 200 g di mozzarella di bufala - origano fresco - olio extravergine d'oliva - semi di sesamo nero e di sesamo bianco - fette di pane rustico
Per la marinata: 1 limone non trattato e 1 lime - 1 cucchiaino di paprika dolce - 5 cucchiai di olio extravergine di oliva - sale

La sera prima fai la marinata: emulsiona l'olio con il succo del limone e del lime, la paprika e 1 pizzico di sale per creare un condimento omogeneo. Lava e grattugia la scorza di limone e tienila da parte. Lava i filetti di alice, stendili a strati in una teglia e condisci ogni strato con la marinatura. Infine, copri con pellicola e lascia riposare in frigo per almeno 8-10 ore. Taglia la mozzarella a cubetti regolari di circa 2 cm di lato e falli sgocciolare per 10 minuti.
Apri bene 1 filetto di alice e metti alla base della testa 1 cubetto di mozzarella, 1 pizzico di scorzetta di limone e qualche fogliolina di origano. Arrotola il filetto e chiudilo dalla parte della coda con uno stecchino. Passa l'involtino preparato nei semi di sesamo bianco da un lato e in quelli di sesamo nero dall'altro.
Tosta le fette di pane sul grill e servi gli involtini con il pane caldo.

Fichi ripieni di gelato con mandorle e yogurt

Per 4 persone
4 fichi grossi oppure 8 piccoli - 350 g di yogurt greco - 100 ml di panna fresca - 70 g di mandorle sgusciate - miele millefiori - cannella in polvere - foglioline di menta fresca

Preparazione 20 min.
Cottura 10 min.

Metti una ciotola di alluminio in freezer. Lava i fichi e tamponali leggermente. Tagliali a metà in senso verticale. Estrai la polpa dai mezzi fichi, facendo attenzione a non rompere la buccia che servirà da contenitore. **Tosta le mandorle** senza grassi per 5 minuti. Frullane metà nel mixer fino a ottenere una farina fine; trita grossolanamente le mandorle rimaste. Amalgama la polpa di fico con 2 cucchiai di miele sul fuoco per 4 minuti, spegni e fai raffreddare. Versa nella ciotola fredda di freezer lo yogurt e la panna; mescola bene, poi aggiungi la polpa di fico e la farina di mandorle, mescolando sempre nello stesso verso per 3-5 minuti; unisci poca cannella. **Riempi i mezzi fichi** vuoti con il composto e completa con la granella; lascia riposare in freezer per circa 3 ore, poi a temperatura ambiente per 5 minuti. Decora con foglie di menta e servi.

Riso nero con nocciole, sedano e pomodorini

Preparazione 20 min.
Cottura 30 min.

Per 4 persone
280 g di riso Venere - 150 g di sedano verde con foglie - 50 g di pomodori secchi sott'olio - 30 g di nocciole sgusciate - 1 cucchiaino di semi di finocchio - olio extravergine d'oliva - sale

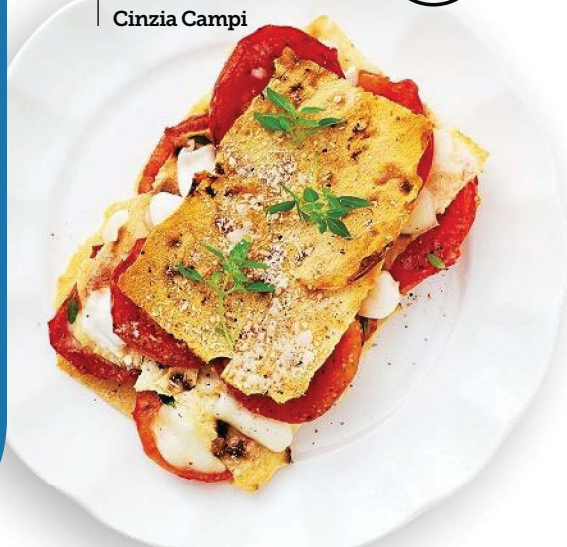
Scalda 2 cucchiai di olio in una casseruola antiaderente e aggiungi il riso, fallo tostare a fuoco vivo per qualche minuto, poi aggiungi acqua fredda sufficiente a coprirne la superficie di 3 dita; abbassa la fiamma, sala e copri. Cuoci il riso seguendo le indicazioni della confezione o finché non avrà completamente assorbito tutta l'acqua, poi raffreddalo sotto il getto di acqua fredda. Intanto, pulisci il sedano e tieni da parte le foglie. Taglia le coste di sedano a pezzetti regolari molto piccoli, poi condiscili con 1 pizzico di sale, i semi di finocchio e qualche cucchiaio di olio. Mescola bene e lascia riposare in frigorifero fino al momento di utilizzarli. **Sgocciola bene i pomodori secchi** e poi tagliali a listarelle. Uniscili in un mixer con le foglie di sedano e le nocciole (tienine da parte qualcuna per la decorazione finale), e trita velocemente a intermittenza per ottenere un composto grossolano. **Aggiungilo al riso** e mescola bene, poi lascia riposare il riso condito in frigorifero per 30 minuti. Decora con foglie di sedano e le nocciole tenute da parte e servi.

piatti *in rosso* CON I POMODORI

Ricette rapidissime per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

RICETTE DI **S. VIGANÒ, A. GNOCCHI, O. INDOVINA, C. CAMPI**
A CURA DI **MICHELA PRANDONI**
FOTO DI **MAURO PADULA**

"Lascio riposare la parmigiana per 5-10 minuti fuori dal forno, così permetto ai sapori di amalgamarsi perfettamente".

Cinzia Campi

Parmigiana di pane carasau

Per 4 persone
1 kg di pomodori ramati maturi ma sodi - 4 dischi di pane carasau - 100 g di parmigiano reggiano grattugiato - 2-3 ciuffi di basilico - 1 spicchio d'aglio - 2 mozzarelle - olio extravergine di oliva - sale - peperoncino

Taglia le mozzarelle a fettine, salale leggermente e mettile a sgocciolare in uno scolapasta per qualche ora. Taglia a metà i pomodori in senso orizzontale, elimina i semi e strizzali leggermente per far uscire parte dell'acqua di vegetazione. Spennellali di olio, salali e mettili sulla piastra rovente coperta con carta da forno; cuocili per 5-6 minuti su entrambi i lati.
Condisci i pomodori con un filo di olio, il basilico spezzettato, l'aglio schiacciato, spellato e tritato finemente e il peperoncino.
Disponi in una pirofila uno strato di pane carasau spezzettato, uno di fettine di pomodoro, spolverizza con parmigiano reggiano e completa con la mozzarella. Prosegui gli strati, fino a esaurire gli ingredienti. Cuoci in forno già caldo a 200° per 20 minuti e servi.

Gazpacho all'italiana con burrata

Per 4 persone
12 pomodori ramati maturi - 2 cipolle rosse - 50 ml di aceto di mele - 2 spicchi d'aglio - 1 mazzetto di basilico - 100 g di pane casereccio raffermo privato della crosta - 1/2 peperoncino piccante fresco senza semi - 1 burrata - olio extravergine di oliva - sale

Taglia a cubetti il pane e mettine metà in una ciotolina, irrorali con l'aceto e lasciali ammorbidire per qualche minuto.
Nel frattempo tosta i cubetti di pane rimasti e condiscili con sale e un filo di olio. Riduci a pezzetti i pomodori e le cipolle spellate e metti il tutto in un frullatore con le foglie di basilico, un filo di olio, sale, l'aglio spellato e il peperoncino privato dei semi.
Unisci il pane all'aceto, 50 ml di olio, qualche cubetto di ghiaccio e un pizzico di sale. Frulla, versando a filo altri 50 ml di olio finché avrai un composto fluido e perfettamente omogeneo.
Distribuisci il gazpacho freddo in coppette o in ciotole monoporzione ben fredde, completalo con i crostini, la burrata tagliata a pezzetti e un filo di olio. Servi.

"Quando ho ospiti trasformo il gazpacho in un primo leggero: lo rendo più cremoso e lo servo con dadini di uova sode e peperoni".

Silvia Viganò

Preparazione 15 min.

Cottura 5 min.

"Per il sugo crudo uso di solito i pomodori ramati maturi ma sodi. Sono poco acquosi e hanno un gusto intenso".

Ornella Indovina

Preparazione 15 min.

Cottura 10 min.

Spaghettoni con capperi, bottarga e sedano

Per 4 persone
320 g di spaghettoni - 800 g di pomodori maturi - 50 g di bottarga di tonno grattugiata - 1 cucchiaio di capperi sotto sale - 2 spicchi d'aglio - zucchero - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 cuore di sedano bianco - 1 limone non trattato - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sciacqua i capperi sotto acqua corrente, mettili in una ciotola con acqua fredda e lasciali a bagno per 10 minuti, cambiando l'acqua 2-3 volte. Intanto taglia i pomodori a dadini o tritali grossolanamente, poi salali e mettili a sgocciolare in uno scolapasta.
Trasferisci i pomodori in una ciotola capiente, condiscili con l'aglio schiacciato, spellato e tritato fine, il sedano tagliato a fettine sottili, la scorza di limone grattugiata, i capperi sgocciolati, sciacquati e strizzati, 1 pizzico di zucchero, il prezzemolo tritato, sale, abbondante pepe e un filo di olio.
Porta a ebollizione abbondante acqua in una pentola, salala, tuffaci la pasta e cuocila al dente. Scolala, trasferiscila nella ciotola con i pomodori conditi, unisci un filo di olio, mescola bene, poi spolverizza con la bottarga e servi subito.

Frittatona stile tortilla con cipolle grigliate

Per 4 persone
6 pomodori ramati piccoli, maturi ma sodi - 2 cipolle - 8 uova - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Taglia a metà i pomodori in senso orizzontale, elimina i semi e strizzali leggermente per far uscire parte dell'acqua di vegetazione. Spennellali di olio, salali cuocili su entrambi i lati per circa 5-6 minuti su una piastra coperta con carta da forno. Spella le cipolle, salale, irrorale con un filo di olio e grigliale sulla piastra, girandole spesso.
Sbatti le uova con 1 pizzico di sale e una generosa macinata di pepe; unisci le cipolle e mescola delicatamente per amalgamare.
Spennella di olio una padella foderala di carta da forno e ungi di olio anche questa. Versaci il composto di uova, livellalo, distribuiscici sopra i mezzi **ramati** grigliati e cuoci la frittata a fuoco basso per 10 minuti finché il lato inferiore si sarà ben rassodato. Fai scivolare la frittata su un foglio di carta da forno spennellato di olio e messo su un piatto da portata. Copri con un altro foglio di carta da forno unto di olio, capovolgici sopra la padella e gira velocemente la frittata. Mettila di nuovo sul fuoco e cuocila dall'altro lato. Trasferiscila su un piatto, tagliala, a piacere, a quadrotti o a spicchi e servila.

"Qualche ago di rosmarino distribuito a fine cottura, dà alla frittata una fragranza insolita e molto gradevole".

Alessandro Gnocchi

Preparazione 10 min.

Cottura 15 min.

COOK'S NOTES

Eclettici ramati
Si presentano a grappolo, sono dolci e profumati. Data la loro forma tondeggiante e le dimensioni regolari, sono ideali per essere farciti e grigliati. Ma non solo. I ramati insieme ai perini sono i più indicati per la preparazione di salse e sughi. Hanno la pelle un po' spessa che però si elimina facilmente. Per farlo, scotta i pomodori in acqua bollente, toglili con un mestolo forato e spellali con un coltellino; poi aprili a metà, togli i semi e lasciali sgocciolare capovolti.

COOK'S NOTES

Cuore di bue
È un pomodoro da insalata grosso con buccia liscia e sottile e costole più o meno evidenti. La polpa è carnosa, consistente, farinosa, aromatica e quasi senza semi. Va consumato crudo perché in cottura non dà grandi risultati.

DOPO AVERLI AFFETTATI, ASCIUGA BENE I POMODORI

Pesto fai da te
Se vuoi cimentarti in questa facilissima ricetta, frulla 1 grosso ciuffo di basilico con sale, 1 cucchiaio di pinoli, 1 spicchio d'aglio, grana padano e pecorino in parti uguali e 1 dl di olio.

Carpaccio rosso con ricotta salata e pesto

Per 4 persone
2 grossi pomodori cuore di bue - 2 cipollotti rossi di Tropea - misticanza - 50 g di ricotta salata - 1 barattolino di pesto pronto - qualche foglia di basilico - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava i pomodori **cuore di bue** e dividili a fette sottile in senso orizzontale partendo dal fondo. Metti le fettine su più strati di carta da cucina, per eliminare eventuale acqua di vegetazione in eccesso.
Distribuisci il carpaccio di pomodori in 4 piattini individuali, sovrapponendo leggermente le fettine. Pulisci i cipollotti eliminando radichette, guaine esterne e parti dure, tagliali ad anelli e sistemali sui pomodori con una manciatina di misticanza.
Sbatti con una frustina il **pesto** con 5-6 cucchiai di olio, mescolando con una piccola frusta per incorporarlo alla perfezione, versalo sul carpaccio di pomodori, regola di sale e pepe. Completa con un paio di cucchiaiate di ricotta salata grattugiata con una grattugia a fori grossi, qualche foglia di basilico, un filo di olio e servi.

"Tengo da parte le parti verdi più tenere dei cipollotti: sono ottime per una frittata e per profumare un brodo vegetale".

Cinzia Campi

"Suddivido il sugo in pirofiline, sguscio un uovo in ciascuna e faccio rapprendere velocemente l'albume".

Alessandro Gnocchi

Shakshuka (piatto tipico israeliano)

Per 4 persone
4 uova - 1 cipolla - 2 cucchiai di concentrato di pomodoro - 2 spicchi d'aglio - 1 peperone verde o una manciata di friggitelli (peperoncini verdi dolci) - 2 pomodori - 1 cucchiaino di cumino in polvere - 1 peperoncino - 1/2 limone - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Spella la cipolla, tagliala a spicchietti sottili e falli rosolare in una padella antiaderente con un filo di olio. Dopo 5 minuti aggiungi l'aglio schiacciato e spellato e il peperoncino privato dei semi e del picciolo e tritato; fai insaporire il tutto.
Intanto lava i pomodori e pulisci il peperone eliminando picciolo, semi e nervature. Taglia entrambi a pezzetti, uniscili al soffritto di cipolla insieme al concentrato di pomodoro, un mestolino di acqua calda, sale, pepe e il cumino. Mescola e prosegui la cottura a fuoco basso per far leggermente addensare la preparazione. Alla fine unisci il succo di limone, mescola e irrora con un filo di olio.
Sguscia le uova direttamente nella padella sulle verdure e prosegui la cottura finché gli albumi saranno rappresi. Spolverizza, a piacere, con foglioline di menta e di prezzemolo tagliuzzate con le forbici e servi immediatamente.

Ciotoline ripiene di patate e olive

Per 4 persone
8 pomodori ramati maturi ma sodi - 8 pomodorini ciliegia - la mollica sbriciolata di 4 fette di pane casereccio - 8 patate piccole - 20 olive verdi snocciolate - 1/2 cipolla rossa - 1 limone - maionese pronta - prezzemolo - olio extravergine di oliva - tabasco - sale - pepe

Taglia la calotta ai pomodori e svuotali delicatamente con uno scavino. Trita la polpa dei pomodori estratta e tienila da parte. Sala le ciotoline ottenute, capovolgile in uno scolapasta e lascia che perdano l'eccesso di acqua di vegetazione. Intanto taglia a spicchietti i pomodorini ciliegia, salali e lascia sgocciolare anche loro.
Sbuccia le patate lavale, tagliale a pezzini piccoli e lessali a partire da acqua fredda, finché saranno teneri. Scolali, trasferiscili in una larga ciotola e schiacciali con una forchetta. Condiscili con olio, prezzemolo tritato, la cipolla tritata, sale, pepe, qualche goccia di tabasco e il succo di limone.
Farcisci ciascun pomodoro con 1 cucchiaino di mollica, 1 cucchiaino di composto di patate, 1 di maionese, la polpa di pomodoro tenuta da parte, le olive a fettine e termina con il composto di patate. Decora la superficie con i pomodorini ciliegia e prezzemolo tagliuzzato.

Cottura
15 min.

"Quando svuoto i pomodori, metto man mano la polpa estratta in un colino. Elimino così gran parte di acqua e semi".

Ornella Indovina

Preparazione
10 min.

Cottura
10 min.

"Preparo le stesse pizzette usando le focaccine salate: le acquisto pronte dal panettiere, le condisco e le metto in forno".

Silvia Viganò

Pizzette di pane arabo e scamorza

Per 4 persone
4 panini arabi piatti - 1 spicchio d'aglio - 2 barattoli di pomodori pelati - 1 pizzico abbondante di origano - 1 pizzico di zucchero - 1 scamorza - 100 g di crescenza - olio extravergine di oliva - sale - tabasco

Sgocciola i pomodori pelati e tritali con un coltello. Condiscili con l'aglio schiacciato, spellato e tritato, l'origano, il tabasco, un filo di olio, un pizzico di sale, lo zucchero e mescola bene il tutto. Grattugia la scamorza con una grattugia a fori grossi.
Spalma i panini arabi con la crescenza e scaldali per 5 minuti in forno già caldo a 200°. Distribuiscici sopra la salsa di pomodoro preparata e la scamorza.
Metti di nuovo le pizze in forno e scaldale, finché il formaggio si sarà sciolto. Servile subito con la scamorza filante.

VARIANTE GOLOSA

Pizzette alle olive
Lava e taglia a metà 500 g di pomodorini ciliegia. Rosola 1 spicchio d'aglio tritato con 3-4 cucchiai di olio e i pomodori. Schiaccia leggermente e regola di sale e pepe. Taglia 2 pani, tipo ciabatta (150 g ciascuno) a metà, spalma il sugo di pomodoro sulla mollica, unisci qualche oliva nera snocciolata, 1 mozzarella a fettine, origano e metti in forno per 10 minuti. Completa con un filo di olio e basilico.

carpaccio di carne

Un grande classico estivo nato da un'idea di Giuseppe Cipriani, fondatore dell'Harry's Bar di Venezia. Le fettine di carne cruda possono essere arricchite e condite in mille modi. Ecco tre proposte insolite

DI **ANNA PACCHI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Per quello **raffinato**, lava le pesche, tagliale a metà, elimina il nocciolo, sbucciale se preferisci e riduci la polpa a fettine sottili. Sbriciola il formaggio feta con le mani. Sistema le fette di carpaccio di manzo in 4 piatti piani, disponici sopra le fettine di pesca, cospargi con il formaggio, poi completa con il miele versato a filo e le bacche di pepe rosa pestate.

1

SISTEMA NEI PIATTI

Dividi delicatamente 400 g di fettine di manzo per carpaccio molto sottili e freschissime in 4 piatti. Sistemale in tondo sovrapponendole leggermente e completa subito con gli altri ingredienti.

SCEGLI LA FARCITURA

Mexican style: taglia l'avocado, riduci i pomodori a cubetti e condisci con il succo di lime e il coriandolo

1 avocado + 2 pomodori da insalata + 1 lime + 1 cucchiaio di coriandolo tritato

Mediterraneo: spezzetta il tonno, unisci i capperi, i pomodorini secchi a fettine e un pizzico di peperoncino

100 g di tonno sott'olio + 20 g di capperi dissalati + 100 g di pomodorini secchi + peperoncino in polvere

Raffinato: affetta le pesche, sbriciola la feta, unisci il miele e profuma con il pepe rosa pestato

2 pesche bianche + 200 g di formaggio feta + 2 cucchiaini di miele + 1 cucchiaino di pepe rosa

COMPLETA E SERVI

Distribuisci gli ingredienti della farcitura scelta sulle fettine di carpaccio nei piatti. Regola di sale, pepe e olio, se ti piace. Tieni la preparazione in frigo fino al momento di servire e accompagnala con fette di pane casereccio.

DI **ALESSANDRO GNOCCHI**

ATTENZIONE AL COLORE
Se i capperi mostrano macchie giallastre, significa che sono stati salati poco e si sono sviluppate muffe o batteri.

Leggere l'etichetta
Per i prodotti di qualità si usa solo sale marino, indicato in etichetta; va verificata anche l'origine dei capperi, che deve essere dichiarata.

capperi sotto sale

Dal punto di vista gastronomico, i capperi sono boccioli di un piccolo arbusto (*capparis spinosa*) che ama i luoghi caldi e asciutti: particolarmente vocata la Sicilia e ancor più l'isola di Pantelleria, dove si coltiva l'unica Igp italiana. Dopo la raccolta, fatta solo a mano a causa della piccola dimensione degli arbusti, i capperi vengono trattati con il sale per eliminare il sapore amaro e quindi lavorati per i diversi tipi di conservazione. Il metodo che ne esalta maggiormente il gusto è quello della salagione: i boccioli vengono posti in grandi cesti e salati in due fasi diverse della durata 8-10 giorni ciascuna (la quantità di sale usata arriva fino al 60% del peso dei boccioli). Prima di essere confezionati, i capperi sono selezionati in base al calibro, che va da 4 mm a 15 mm e può essere piccolo, medio o grande. I più pregiati sono quelli piccoli, preziosi per insalate, antipasti e farciture; i medi sono perfetti per la pizza oppure pasta e riso freddi; i grandi si possono ridurre in pasta e sono adatti alla cottura.

FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL

NON SI DEVONO CONFONDERE CON I CUCUNCI, CIOÈ I FRUTTI DELLO STESSO ARBUSTO. QUESTI ULTIMI SONO PIÙ GRANDI E MENO PREGIATI

25%

QUANTITÀ DI SALE
presente nel prodotto finale rispetto al peso dei capperi

Consigli

1 Come si dissalano
Per eliminare il sale, i capperi vanno sciacquati sotto l'acqua corrente e poi messi a bagno per almeno 10 minuti in acqua tiepida; quindi devono essere sgocciolati, rimessi in acqua tiepida per altri 10 minuti, scolati e asciugati.

2 Come si conservano
Se la confezione è chiusa, i capperi vanno tenuti in un luogo fresco e si conservano per 3 anni a partire dal raccolto; una volta aperta la confezione si devono mettere in frigo e durano 1 anno.

Scaloppine di maiale al profumo di menta

Preparazione **10 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

600 g di lonza a fettine - farina - 1/2 dl di vino bianco - 50 g di capperi sotto sale - 1 cipollotto - 3-4 rametti di menta - 150 g di polpa di pomodoro - olio extravergine d'oliva - sale

Disponi la lonza tra due fogli di carta da forno, appiattisci ciascuna fettina con il batticarne, poi passale nella farina, una alla volta. Falle rosolare in una padella antiaderente con un filo d'olio; irrorale con il vino bianco e lascia evaporare l'alcol, poi togli dal fuoco, preleva la carne senza buttare il fondo di cottura e tienila in caldo.
Dissala i capperi come indicato nella pagina precedente. Priva il cipollotto delle radichette e della parte verde, tritalo finemente e fallo rosolare nel fondo di cottura delle scaloppine. Intanto, trita la menta, tenendo da parte qualche foglia intera.
Unisci al cipollotto i capperi e la polpa di pomodoro, quindi regola di sale. Cuoci per 5 minuti, poi aggiungi le scaloppine, profuma con la menta tritata e continua la cottura per circa 5 minuti. Distribuisci la carne nei piatti, decora con le foglie di menta tenute da parte e servi.

Spaghetti con vongole e ciliegini

Preparazione **20 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

400 g di spaghetti - 500 g di vongole pulite - 150 g di pomodori ciliegini - 80 g di capperi sotto sale - 30 g di pistacchi sgusciati - 20 g di mandorle sgusciate - 2 spicchi d'aglio - 15 g di foglie di basilico - 1 lime non trattato - olio extravergine d'oliva - zucchero di canna - sale - pepe

STEP BY STEP

1 Dissala i capperi come indicato nella pagina precedente e strizzali leggermente. Scalda una padella antiaderente e tosta per 5 minuti i pistacchi e le mandorle, muovendole spesso per non rischiare di bruciarli. Metti in un mixer i capperi dissalati, i pistacchi e le mandorle, 1 spicchio d'aglio spellato, 2-3 cucchiai di olio, sale e qualche goccia di lime; quindi frulla sino a ottenere un pesto dalla consistenza piuttosto granulosa.

2 Metti 2 cucchiai d'olio in una padella, aggiungi lo spicchio d'aglio rimasto spellato e schiacciato, la scorza del lime tagliata a pezzi e i pomodori lavati e asciugati senza staccare il picciolo. Fai insaporire a fuoco alto per 2 minuti, poi aggiungi 1 cucchiaino di zucchero di canna e continua a cuocere per altri 2 minuti. Togli dal fuoco e sala leggermente.

3 Cuoci gli spaghetti al dente in abbondante acqua salata. Intanto, scalda una padella con 3-4 cucchiai d'olio, unisci le vongole, copri e fai cuocere per pochi minuti fin quando le conchiglie si aprono. Scola la pasta, uniscila alle vongole, aggiungi metà del pesto e fai ben amalgamare gli ingredienti sul fuoco per 2 minuti. Aggiungi il pesto rimasto, completa con i pomodorini, pepe, basilico e servi.

RICETTA DI ELENI PISANO, FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL

con la **pentola a pressione**

DI **ANNA PACCHI**

Budino di riso freddo

Preparazione **10 minuti**
Cottura **6 minuti**
Dosi per **4 persone**

340 g di riso - 8,5 dl di latte - 90 g di zucchero - 1 limone non trattato - 1 cestino di lamponi - 1 cestino di fragole - 2 albicocche - 1 pesca - 1 rametto di menta - 1 rametto di timo - sale

1 Versa nella pentola a pressione il riso, coprilo con il latte, unisci la scorza del limone grattugiata e un pizzico di sale, chiudi il coperchio, alza la fiamma al massimo e aspetta il sibilo. Abbassa il fuoco al minimo e cuoci per 6 minuti. Spegni e lascia sfogare il vapore dalla valvola.

2 Apri la pentola a pressione, unisci lo zucchero, accendi la fiamma molto bassa e fallo sciogliere mescolando con un cucchiaio di legno (occorrerà meno di un minuto). Trasferisci il tutto in una ciotola e lascia raffreddare il budino di riso a temperatura ambiente.

3 Lava la frutta, poi tagliala a pezzetti piccoli e mescola le fragole con i lamponi e le albicocche con le pesche. Distribuisci metà del budino di riso in bicchierini di vetro trasparenti, aggiungi in alcuni i frutti rossi e in altri quelli gialli. Ricopri con il budino di riso rimasto e tieni i bicchierini in frigo fino al momento di servire. Decora infine quelli ai frutti rossi con foglioline di menta e quelli ai frutti gialli con foglioline di timo.

LO SAPEVI CHE...

È UN DOLCE ANTICO CHE CONTA MILLE VARIANTI

LA COTTURA TRADIZIONALE

Fai scaldare il latte in un pentolino con lo zucchero. Metti una noce di burro in una casseruola, unisci il riso e un pizzico di sale e fallo tostare. Versa qualche mestolino di latte caldo zuccherato, mescola e porta a cottura il riso in circa 18 minuti aggiungendo man mano il latte. Lascia raffreddare il composto, nel frattempo prepara la frutta. Riempi e decora i bicchierini come descritto sopra.

FOTO DI MAURO PADULA

Coniglio con ratatouille di verdure

Preparazione **15 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

800 g di coniglio in pezzi - 1 cipolla - 1 zucchina - 1 peperone - 1 melanzana - 2 cucchiai di vino bianco - 1,7 dl di brodo vegetale olio extravergine di oliva - 300 g di riso basmati - sale - pepe

1 Pulisci la verdura, taglia a spicchi la cipolla, riduci a cubetti la zucchina e la melanzana e a striscioline il peperone. Versa 2 cucchiai di olio nella pentola a pressione, unisci la carne, falla rosolare bene su tutti i lati girandola con 2 palette senza bucarla, sfumala con il vino, lascialo evaporare, poi togli la carne e aggiungi le verdure.

2 Irrora con 1 cucchiaio di olio, fai dorare le verdure, metti di nuovo la carne nel recipiente, sala, pepa e versa il brodo. Chiudi il coperchio, alza la fiamma al massimo e aspetta il sibilo della valvola. Abbassa il fuoco al minimo e cuoci per 20 minuti. Spegni e lascia sfogare il vapore dalla valvola.

3 Intanto lessa il riso in acqua salata per circa 10 minuti, scolalo, condiscilo con un filo di olio e lascialo intiepidire. Apri la pentola a pressione e preleva carne e verdure (se il fondo di cottura fosse brodoso, usa un mestolo forato). Metti un po' di riso in un anello di metallo, compattalo con il dorso di un cucchiaio, sfila l'anello e preparane altri 3. Completa i piatti con coniglio e verdure e servi subito.

LA COTTURA TRADIZIONALE

Prepara le verdure come descritto nella ricetta sopra. Fai rosolare la carne in una casseruola con 3 cucchiai di olio, sfuma con il vino, poi unisci prima la cipolla e la zucchina e, dopo un paio di minuti, la melanzana e i peperoni. Regola di sale, versa il brodo e fai cuocere su fiamma bassa per circa 35 minuti. Aggiungi un po' di acqua ogni tanto, se il liquido di cottura tendesse ad asciugare troppo. Servi coniglio e verdure con il riso.

FOTO DI MAURO PADULA

DI ANNA PACCHI

Sugo di pomodori e peperoni

Preparazione **10 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

500 g di pomodori da sugo - 2 peperoni - 1 cipolla - 1 spicchio di aglio - olio extravergine di oliva - 1 ciuffetto di basilico - sale

1 Spella la cipolla e l'aglio, tritali e mettili in un contenitore adatto al microonde con 2 cucchiai di olio. Lava i pomodori e i peperoni, taglia i primi a cubetti; elimina picciolo, semi e nervature bianche ai peperoni e riducili a pezzettini. Copri il contenitore con pellicola per microonde, bucherellala e fai rosolare il trito a 600 W per 2 minuti.
2 Togli momentaneamente la pellicola, unisci i peperoni, sala, profuma con qualche foglia di basilico, poi copri di nuovo con pellicola e prosegui la cottura, sempre a 600 W per 7 minuti.
3 Togli ancora una volta la pellicola, aggiungi i pomodori, mescola, sala ancora un po' e metti nel microonde per altri 6 minuti. Lascia riposare il sugo per qualche minuto, completalo con il basilico rimasto e un filo di olio e usalo per condire pasta corta o riso all'inglese.

1

2

3

LO SAPEVI CHE...

I PEPERONI SONO ARRIVATI DALLE AMERICHE CON CRISTOFORO COLOMBO

LA COTTURA TRADIZIONALE

Fai rosolare la cipolla e l'aglio in una casseruola con l'olio, poi unisci i peperoni e i pomodori preparati come sopra, sala e profuma con qualche fogliolina di basilico. Fai cuocere il sugo a fiamma bassa per circa 35-40 minuti, aggiungendo, se necessario, un po' di acqua calda. A fine cottura profuma con il basilico rimasto.

FOTO DI MAURO PADULA

Filetti di sogliola con pomodorini e zucchine

Preparazione **10 minuti**
Cottura **5 minuti**
Dosi per **4 persone**

800 g di filetti di sogliola o di platessa - 16 pomodorini ciliegia - 2 zucchine - olio extravergine di oliva - qualche rametto di maggiorana - sale - pepe

1 Metti i filetti di sogliola sul tagliere, passaci sopra le dita per individuare eventuali spine e toglile con una pinzetta. Lava i pomodorini, tagliali a metà e condiscili con un filo d'olio e sale. Lava le zucchine, spuntale e grattugiale con una grattugia a fori larghi.
2 Versa 2 cucchiai di olio in un contenitore adatto al microonde, adagia sul fondo i filetti di pesce senza sovrapporli e roprili con i pomodorini preparati. Insaporisci con sale e pepe e aggiungi qualche fogliolina di maggiorana lavata e asciugata.
3 Metti il contenitore nel mocroonde e cuoci a 600 W per circa 4 minuti; quindi togli dal forno, aggiungi le zucchine grattugiate, metti di nuovo nel microonde e prosegui la cottura ancora per 1 minuto alla stessa potenza. Lascia riposare il pesce per 2 minuti, poi distribuisci nei piatti i filetti e accanto le verdure.

LA COTTURA TRADIZIONALE
Prepara i filetti di sogliola e le verdure come descritto nella ricetta sopra. Sistema il pesce in una pirofila unta d'olio, ricoprilo con i pomodorini e la maggiorana, sala, pepa e fai cuocere nel forno già caldo a 180° per circa 12 minuti. Unisci quindi le zucchine e prosegui la cottura per altri 2-3 minuti.

FOTO DI MAURO PADULA

verace come me

IL CAPOSQUADRA

Giovanni

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Mini bavaresi al peperone con cuore di robiola

Più tenere di così...

Le nostre gote arrossiscono quando ci emozioniamo e ci dicono che diventiamo come un peperone. Forse accade perché temiamo di mostrare il nostro lato più tenero. Proprio come le mie mini bavaresi che, nel loro intimo più profondo, nascondono un cremoso cuore di robiola...

Lavora con la spatola 150 g di robiola con un pizzico di pepe bianco, poi versa la crema in uno stampo di silicone con 10 mezze sfere e metti a congelare. Intanto cuoci 1 kg di peperoni rossi (vedi sotto). Frullali con un mixer tradizionale (non quello a immersione) fino a ottenere una purea liscia. Prepara la crema inglese scaldando 100 ml di latte e 2 tuorli in un pentolino a bagnomaria. Fai cuocere a fuoco medio mescolando di continuo finché la crema raggiungerà una temperatura di 82-85°. Blocca la cottura mettendo il pentolino in una ciotola con acqua e ghiaccio e mescola pochi istanti per intiepidire. Unisci la purea di peperoni e condisci con sale, pepe e olio extravergine di oliva. Poi scalda 20 ml di latte senza portarlo a bollore, sciogli all'interno 10 g di gelatina in fogli ammollati in acqua fresca e poi uniscilo al resto del composto. Riempi solo il fondo di 5 stampini della capacità di 120 ml e metti in freezer per 20 minuti. Riprendi le mezze sfere e uniscile con le mani per formare 5 sfere da inserire negli stampini, copri con il resto della crema ai peperoni e riponi in frigo per almeno 5 ore. Trascorso il tempo, immergi velocemente gli stampini in acqua calda per sformare facilmente le bavaresi sui piattini da portata. Guarnisci con qualche foglia di basilico. Per 5 persone.

Senza termometro
Puoi verificare la cottura della crema inglese facendo scorrere un dito sulla spatola: se la crema non si ricongiunge ma resta separata, è pronta.

Peperoni squisiti

Lava e asciuga i peperoni, mettili sulla placca foderata con carta da forno e cuocili in modalità statica a 220° per 40-50 minuti. Trasferiscili in un sacchetto e lasciali intiepidire così per 20 minuti. Infine spellali e privali dei semi, saranno più gustosi e digeribili ma soprattutto facili da frullare!

FOTO DI GIAN MARCO FOLCOLINI

frutta PRIMA DEL DESSERT

Regna sulla tavola di questa stagione, che sfoggia piatti salati sfiziosi, caratterizzati dal tocco dolce dei frutti più golosi. Tutte da provare queste tre ricette profumate, fresche e ideali per stuzzicare l'appetito anche con il caldo

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

ricette di
Daniela Malavasi
Food stylist

Spinacini alle pesche, prosciutto e crumble di noci

Tronchetto... alla francese
Il termine chèvre (capra in francese) definisce tutti i formaggi ottenuti dal latte di questi animali, sia freschi sia stagionati, ma anche affinati nel vino, nel pepe, nella cenere, ecc. Provali con confetture e frutta secca. La **bûche de chèvre** - letteralmente "tronco di capra" - di questa ricetta è uno squisito formaggio caprino a crosta bianca fiorita, cilindrico: lo trovi nelle salumerie e al super.

Sauté di pollo alle susine con albicocche e mandorle

Gusto inimitabile
Delicato e molto particolare, il sapore delle **mandorle** si adatta a preparazioni dolci ma anche salate. Sono infatti protagoniste di piatti regionali famosi come i tortelli di zucca mantovani e il pesto alla trapanese, rielaborazione siciliana del noto condimento ligure e degli esotici, ma ormai conosciuti anche da noi, pollo con le mandorle cinese e tajine di agnello alle prugne del Marocco.

Riso al pesto verde con anguria e melone

Un piatto jolly
Complete ed equilibrate, da servire tiepide o fredde, le insalate di riso sono un classico dell'estate. Piatti freschi e saporiti, perfetti da preparare in anticipo ed estremamente versatili, sono ideale compagnia nei picnic sul prato, nelle gite al mare e nei buffet a casa di amici.

TABELLA DI MARCIA

3 ore prima
Predisponi le marinature
Prepara gli ingredienti per insaporire il pollo, copri con pellicola e infine metti la carne a marinare in frigorifero per 1 ora. Lascia le mandorle in ammollo nel latte per 50-60 minuti. Prepara albicocche e susine con vino e limone e tieni in frigo fino all'ultimo.

1 ora prima
Cuoci il pollo
Rosola la carne sgocciolata dalla marinata per 10 minuti, aggiungi nella casseruola la marinata (così com'è o filtrata, a seconda che tu voglia dare alla ricetta uno stile rustico o no), fai sfumare il vino e cuoci per altri 30 minuti. Fai il pesto verde per l'insalata di riso.

45 min. prima
Prepara riso e olio aromatico
Cuoci il riso, scolalo e allargalo per raffreddarlo. Assembla gli ingredienti per aromatizzare l'olio e lascialo insaporire fino al momento di usarlo. Condisci il riso con il pesto e lascialo insaporire per 15 minuti.

30 min. prima
Le ultime mosse
Sgocciola albicocche e susine, mescolale con le mandorle al pollo e prosegui a fuoco dolce per 10 minuti. Intanto, lessa i fagiolini per 10 minuti, rosola il prosciutto e scotta i pomodori. Taglia anguria e melone e assembla il riso al pesto con verdura e frutta. Componi l'insalata di spinacini e condiscila. Servila subito per prima.

Gira pagina per le ricette

NEGLI STEP, PENTOLE TVS E COLTELLI DA CUCINA FISKARS

CRUDA... VERITÀ

Per questa ricetta è ideale un prosciutto crudo morbido e particolarmente dolce, così non si seccherà in cottura. Consigliamo quello che viene dalla parte finale della coscia, conosciuto anche con il nome di gambuccio.

Preparazione 20 min.

Cottura 5 min.

Spinacini alle pesche, prosciutto e crumble di noci

Per 4 persone

60 g di spinacini da insalata - 2 pesche sode - 40 g di prosciutto crudo affettato - 60 g di bûche de chèvre - 4 fette di pancarré senza crosta - 30 g di gherigli di noci - 1 scalogno piccolo - 1 ciuffo di timo - olio extravergine di oliva - aceto balsamico - sale - pepe

1 Fai l'olio aromatizzato: spella lo scalogno, tritalo fine e mettilo in una ciotolina con 4-5 cucchiai di olio, 2 rametti di timo, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Mescola bene e lascia insaporire. Trita grossolanamente il pane con le noci e aggiungi un pizzico di foglie di timo.
2 Taglia a scaglie irregolari il formaggio di capra. Lava le pesche, asciugale, privale del nocciolo, tagliale a spicchi e mescolale agli spinacini. Filtra l'olio aromatizzato, emulsionalo con qualche goccia di aceto, condisci l'insalata e mescola bene.
3 Metti sul fuoco una padella antiaderente a fondo spesso, scaldala, fai rosolare rapidamente il prosciutto finché inizierà a diventare croccante e poi dividilo a pezzetti. Trasferiscili su carta assorbente, aggiungi nella stessa padella poche gocce di olio e rosola il pane con le noci, sempre mescolando. Cospargi l'insalata con il prosciutto, le scaglie di formaggio, il pane caldo e servi subito.

La varietà giusta

Le pesche noci o nettarine, con polpa soda e gusto leggermente acidulo, sono ideali per le insalate salate estive perché molto croccanti e delicatamente saporite.

Riso al pesto verde con anguria e melone

Preparazione 30 min.

Cottura 15 min.

Per 4 persone
240 g di riso parboiled - 1 mazzetto di erbe miste (composto da basilico, prezzemolo, finocchietto, erba cipollina) - 1 spicchio di aglio fresco - 1 limone verde non trattato - 1 lime - 2 pomodori sodi e maturi - 100 g di fagiolini -1/2 melone baby - 100 g di polpa di anguria - olio extravergine di oliva delicato - sale - pepe

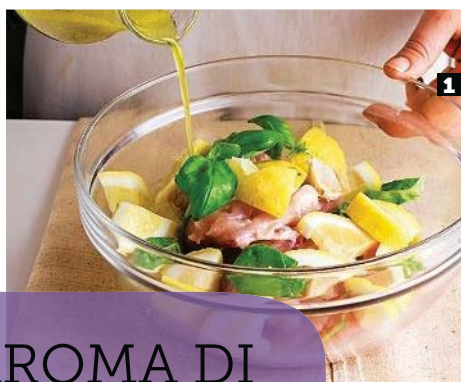
1 Cuoci il riso in abbondante acqua bollente leggermente salata seguendo le istruzioni sulla confezione (circa 15 minuti), scolalo, condiscilo con un filo di olio, trasferiscilo in un vassoio capiente, allargalo bene e fallo raffreddare sgranandolo. Spella l'aglio e tritalo finemente nel mixer con 1 pizzico di sale, 2 cucchiai scarsi di erbe miste e la scorza di 1/2 limone verde. Condisci il pesto ottenuto con l'olio necessario per ottenere una salsina fluida e poi aggiungi il succo filtrato del lime. Mescola e regola di sale e di pepe.
2 Cuoci i fagiolini in acqua bollente salata per 10-12 minuti circa, scolali al dente, passali subito sotto il getto d'acqua fredda corrente; asciugali e tagliali a cubetti. Sbollenta i pomodori per 1 minuto, scolali, immergili in acqua e ghiaccio, sgocciolali, spellali, tagliali a metà e privali dei semi e dell'acqua di vegetazione; taglia la polpa a cubetti e falla sgocciolare in un colino.
3 Trasferisci il riso raffreddato in una ciotola, condiscilo con il pesto al lime e lascialo insaporire per 15 minuti. Taglia a cubetti la polpa di melone e di anguria dopo averli privati di semi e filamenti e poi mescolali ai pomodori e ai fagiolini. Dividi il riso nei piatti, completa con la dadolata di frutta e verdure, condisci con poco olio e pepe e servi.

NON SCUOCE

Il riso parboiled, dall'inglese partially boiled, cioè in parte lessato, viene sottoposto a un trattamento che, oltre ad aumentarne la resistenza alla cottura, ne riduce la perdita di sali e vitamine.

1

2

3

AROMA DI ZENZERO

L'intenso profumo che ricorda la scorza di limone e il retrogusto piccante lo rendono ideale a profumare marinate e piatti esotici. Prima di usarlo, pelalo con un pelapatate, poi affettalo o grattugialo secondo la ricetta.

Preparazione 30 min.

Cottura 1 ora

Sauté di pollo alle susine con albicocche e mandorle

Per 4 persone
1 pollo senza pelle, tagliato a pezzi non troppo grossi - 2 limoni non trattati - 1 ciuffo di basilico - 2 spicchi di aglio fresco - 2 dl di vino bianco secco - 60 g di mandorle grandi sgusciate - 6 albicocche sode e mature - 4 susine - zenzero fresco - latte - olio extravergine d'oliva delicato - sale - pepe

1 Metti il pollo in una ciotola con gli spicchi di aglio schiacciati, qualche foglia di basilico e 1 limone tagliato a pezzi. Mescola, condisci con 4 cucchiai di olio emulsionati con 2 cucchiai di vino e fai marinare al fresco per almeno un'ora. Intanto, lascia in ammollo le mandorle per almeno un'ora nel latte.
2 Metti sul fuoco un tegame antiaderente capiente con il fondo spesso, unisci il pollo sgocciolato dalla marinata e fallo rosolare a fuoco medio-alto, mescolando, per 10 minuti circa. Unisci la marinata del pollo (per un effetto più sofisticato, filtrala prima) e prosegui la cottura a fuoco medio lasciando evaporare il vino. Aggiungi poi una grattugiata di zenzero sbucciato, sale e pepe e cuoci il pollo per altri 30 minuti circa, finché sarà cotto e ben dorato.
3 Lava intanto albicocche e susine, tagliale a spicchi, mettile in una ciotola, bagnale con il vino rimasto, unisci la scorza del restante limone e fai marinare in frigorifero per 10 minuti. Sgocciola la frutta dalla marinata, mescolala al pollo a fine cottura, unisci le mandorle sgocciolate, qualche foglia di basilico e completa con sale e pepe.

il poster di giallo

Pomodorini, alici fresche e burrata

Lava e taglia a spicchietti 10 pomodorini pizzutelli, privali dei semi, salali leggermente e falli sgocciolare in un colino. Pulisci 8 alicette fresche, privale della testa, aprile a libro, elimina la lisca centrale, lavale e asciugale delicatamente. **Condisci le pizze crude**, già lievitate nelle teglie, con un filo di olio extravergine; aggiungi, lasciando libero il bordo, i pomodori, le alici salate e pepate, 60 g di olive taggiasche snocciolate e una leggera spolverizzata di origano fresco. **Irrora con un filo di olio**, cuoci in forno a 250° per 18-20 minuti. Grattugia la scorza di 1/2 limone non trattato e distribuiscila immediatamente sulle pizze caldissime insieme a 200 g di burrata spezzettata a mano, qualche foglia di basilico e una macinata di pepe (a piacere). Servi subito. **Per 4 pizze.**

Fiordilatte con salsiccia e scarola riccia

Sfoglia 1 cespo di scarola riccia, elimina le foglie esterne, lava le rimanenti e, ancora grondanti, falle saltare in padella a fuoco vivace con un filo di olio e 1 spicchio di aglio fresco schiacciato (che poi eliminerai). Togli dal fuoco non appena il liquido di cottura sarà evaporato, condisci con sale e pepe e fai intiepidire. **Sbriciola molto grossolanamente** 200 g di salsiccia fresca spellata e mescolala alla scarola. Distribuisci il composto sulle pizze crude e già lievitate nelle teglie, lasciando libero il bordo. **Cuocile a 250°** per 10 minuti, cospargile con 240 g di mozzarella fiordilatte sfilacciata a mano e prosegui la cottura per 10 minuti circa. Servi subito. **Per 4 pizze.**

Ortaggi caramellati e feta alle erbe

Taglia a pezzetti 200 g di feta, condiscila con un filo di olio, pepe, foglioline di maggiorana e menta e 1 spicchio di aglio fresco spellato e tritato finemente con 1 ciuffo di prezzemolo. Lasciala insaporire. Sbuccia 4 piccole cipolle rosse, tagliale a spicchi sottili e falle rosolare per 3-4 minuti con 4 cucchiai di olio extravergine. **Mescola alle cipolle 400 g di pomodorini ciliegia** privati dei semi, cospargili con 20 g di zucchero e prosegui su fuoco vivo per 5 minuti (si devono caramellare appena); sala e pepa. Distribuiscili sulle pizze crude, già lievitate nelle teglie, lasciando libero il bordo; termina con foglie di maggiorana e poco olio e inforna a 250° per 15 minuti. **Completa con la feta condita**, cuoci per altri 3-5 minuti e servi subito. **Per 4 pizze.**

PIZZA

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **DANIELA MALAVASI**
FOTO DI **LUCA COLOMBO / STUDIO XL**

Fiori e zucchine con ricotta, bufala e pesto

Taglia a tocchetti 240 g di mozzarella di bufala e falli sgocciolare. Sbollenta e spella 2 pomodori ramati, elimina semi e acqua di vegetazione, tagliali a dadi, salali e falli scolare. **Fai rosolare in poco olio** 400 g di zucchine a fettine per 2-3 minuti, unisci 6 fiori di zucca senza pistillo e mescola; togli dal fuoco, sala e pepa. Distribuisci sulle pizze, crude e già lievitate nelle teglie, 160 g di ricotta romana sbriciolata, aggiungi le zucchine con i fiori, irrora con poco olio e inforna a 250° per 10 minuti. **Completa con mozzarella e pomodori**, prosegui per 10 minuti, bagna con poco pesto ligure diluito con un filo d'olio e servi subito. **Per 4 pizze.**

Ricetta base della pasta per pizza

Per 4 pizze: 500 g di farina 00 + quella per la preparazione - 10 g di lievito di birra fresco - 1/2 cucchiaino di zucchero - olio extravergine d'oliva - sale

Stempera il lievito in una ciotolina con 1 dl di acqua tiepida, incorpora il tutto in 50 g di farina setacciata con lo zucchero; amalgama bene, fai una palla e fai lievitare l'impasto in luogo tiepido per 30 minuti. Setaccia la farina rimasta a fontana sul piano di lavoro, cospargila con 1 cucchiaino di sale, unisci il panetto lievitato preparato, 2 dl di acqua tiepida e 2 cucchiai di olio.
Lavora gli ingredienti con le mani, energicamente e a lungo, fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo; dividilo poi in 4 panetti. Coprili con un telo infarinato e lasciali lievitare per circa un'ora in luogo tiepido, finché saranno raddoppiati di volume.
Riprendi poi i 4 panetti di impasto e lavorali ancora per pochi minuti. Stendi ogni porzione allo spessore di circa 5 mm; trasferisci le basi in 4 teglie rotonde, pressando al centro con la punta delle dita e lasciando il bordo più alto. Falle lievitare in luogo tiepido ancora per 30 minuti circa.

All'amatriciana con friggitelli al pecorino

Distribuisci 500 g di salsa di pomodoro sulle pizze crude e già lievitate nelle loro teglie, lasciando libero il bordo; aggiungi un filo di olio extravergine, 2 cipolle bianche sbucciate e affettate sottilmente e un pizzico di sale; inizia a cuocere le pizze in forno a 230° per 10 minuti. Nel frattempo, **fai saltare 200 g di piccoli peperoni friggitelli** in padella con un filo di olio e 1 spicchio di aglio schiacciato; aggiungi una manciata di briciole di mollica di pane e una spolverizzata di pecorino fresco grattugiato. Mescola il tutto a fuoco vivo per pochi istanti. Distribuisci sulle pizze in cottura 30 g di pecorino stagionato grattugiato, i friggitelli, 2 peperoncini piccanti privati dei semi e spezzettati, 100 g di guanciale tagliato a lardelli e un filo d'olio. **Prosegui la cottura** a 250° per 8-10 minuti circa. **Per 4 pizze.**

8 frittini per SNACK E BUFFET

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

RICETTE DI **C. CASSÈ,D. FALSITTA, S.MEREGALLI, M. PILOTTO**
A CURA DI **MICHELA PRANDONI**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Preparazione 20 min.
Cottura 20 min.

"Per infarinare i pesciolini, li metto in un colino, cospargo con la farina e scuoto per qualche istante. Risultano perfetti senza sprechi".

Susanna Meregalli

Schiacciatine di spaghetti con pesciolini

Per 4 persone
160 g di spaghetti - 3 uova - 6 fette di pancarrè senza crosta - 200 g di mozzarella fiordilatte - 120 g di pesciolini da frittura - 1 ciuffo di origano - farina - olio extravergine di oliva delicato - sale - pepe

Taglia a tocchetti la mozzarella e lasciala sgocciolare in un colino. Sbriciola grossolanamente il pancarrè nel mixer. **Cuoci gli spaghetti** in abbondante acqua bollente salata, scolali molto al dente, trasferiscili ben distesi e allargati su un piano foderato di carta da forno, lasciali intiepidire solo il tempo necessario per poterli maneggiare, forma 12 schiacciatine a nido e lasciale raffreddare completamente. **Sbatti le uova** con un pizzico di sale e una macinata di pepe; passa i nidi di pasta nella uova e poi nella mollica di pane. Friggili in padella con un dito di olio ben caldo, pochi per volta, finché saranno dorati. Quindi sgocciolali su carta assorbente da cucina e tienili in caldo. Sciacqua delicatamente i pesciolini, asciugali, infarinali ed elimina la farina in eccesso. Friggili per pochi secondi, sgocciolali e salali. Distribuisci al centro delle schiacciatine ben calde la mozzarella, i pesciolini e qualche foglia di origano. Servi subito.

Preparazione 20 min.
Cottura 15 min.

"Si chiamano anche friarelli (da non confondere con i friarielli, ovvero le infiorescenze delle cime di rapa), sono prelibati e dolci".

Daniela Falsitta

Friggitelli al pecorino e acciuga

Per 4 persone
12 peperoni friggitelli - 1 spicchio di aglio - 3 filetti di acciuga dissalati - 1 ciuffo di prezzemolo - origano - 80 g di pecorino dolce - 2 uova - 50 ml di latte - 20 g di farina - 150 g di pangrattato - 4 fette di pancarrè senza crosta - olio di semi di arachide per friggere - sale - pepe

Incidi la calotta dei peperoni senza staccarla del tutto ed elimina i semi. Sciacqua le acciughe per eliminare il sale residuo e asciugale. Riunisci nel mixer il pecorino a pezzetti, l'aglio spellato, i filetti di acciuga, 2 pizzichi di origano, il pangrattato e abbondanti foglie di prezzemolo. Aziona l'apparecchio fino a ottenere un composto omogeneo, aggiungi un filo di olio, sale e pepe. Riempi i peperoni con la farcia preparata e richiudili facendo aderire la calotta al ripieno. **Sbatti le uova con il latte** e un pizzico di sale, unisci la farina setacciandola direttamente sulle uova e condisci il composto con un po' di pepe. Sbriciola la mollica del pancarrè nel mixer. Intingi i peperoni nella pastella, sgocciolali, passali nel pane e friggili, pochi per volta, in una padella profonda con abbondante **olio ben caldo** finché saranno dorati e croccanti. Scolali man mano su carta assorbente e servili caldi.

"Preparo spesso questi bocconcini e, a volte, sostituisco le zucchine con altrettante carote tagliate a julienne. Ottime le bio che trovo al super".

Cristiana Cassè

Zeppole di zucchine con menta e maggiorana

Per 4 persone
200 g di farina - 10 g di lievito fresco di birra - 100 g di zucchine - 1/2 spicchio di aglio - 1 ciuffo di maggiorana - 1 rametto di menta - olio di semi di arachide per friggere - sale

Sbriciola il lievito in una ciotola e scioglilo in poca acqua tiepida, unisci la farina con un pizzico di sale e, sempre mescolando con una frusta, incorpora a poco a poco 2 dl circa di acqua tiepida fino a ottenere un impasto morbido. Quindi lavoralo con la frusta finché inizierà a gonfiarsi, coprilo con un telo e fallo lievitare per 2 ore in luogo tiepido.
Lava le zucchine, asciugale, spuntale, grattugiale fini e profumale con l'aglio schiacciato, le foglioline di maggiorana e le foglie di menta spezzettate finemente.
Mescola il composto all'impasto lievitato e poi friggilo a cucchiaiate in abbondante olio ben caldo. Cuoci poche frittelle per volta, lasciandole dorare uniformemente, scolale su carta assorbente, salale leggermente e servile calde.

Arancine di riso in bianco e al ragù veloce

Per 4 persone
250 g di riso Vialone nano - 50 g di pisellini sgranati - 60 g di formaggio primosale - 40 g di caciocavallo - 40 g di mozzarella - 120 g di polpa di manzo macinata - 4 cucchiai di passata di pomodoro - 2 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato - brodo - 1 ciuffo di basilico - 3 uova - farina - pangrattato - burro - olio per friggere - sale - pepe

Lessa il riso, scolalo, suddividilo in 2 ciotole, aggiungi a ciascuna 30 g di burro, poi unisci il parmigiano reggiano a una porzione e il caciocavallo grattugiato all'altra. Sbatti un uovo e incorporalo, in parti uguali, ai composti. Mescola finché il burro si sarà sciolto; stendi i composti su 2 vassoi, livellali e fai raffreddare.
Rosola la carne in un filo di olio, aggiungi la passata, sale, pepe e cuoci per 15 minuti circa. Togli il ragù dal fuoco e fallo raffreddare. Sciogli 10 g di burro in un padellino e cuoci i piselli per 10 minuti con un mestolino di brodo, sale, pepe e qualche foglia di basilico. Fai raffreddare. Taglia la mozzarella e il primosale a dadini. Sbatti le uova rimaste.
Prendi una cucchiaiata di riso al parmigiano alla volta, mettila sul palmo della mano, sistema al centro poco ragù e un pezzetto di mozzarella, ricopri con altro riso e chiudi a pallina. Fai lo stesso con il riso al caciocavallo riempiendo le arancine con i piselli e il primosale. Infarina tutte le arancine preparate, passale nelle uova sbattute, poi nel pangrattato, friggile rapidamente, poche per volta, in abbondante olio ben caldo, lasciando dorare la panatura uniformemente. Scola le **arancine** su carta assorbente e servile calde o tiepide.

COOK'S NOTES

I segreti delle arancine
Per ottenerle perfette, preparale con il composto di riso completamente freddo, altrimenti si aprono in cottura facendo fuoriuscire il ripieno. Per la frittura usa una padella profonda: devono dorare "nuotando" nell'olio; immergile quando è già molto caldo per sigillare subito la panatura.

SGOCCIOLA I FRITTI CON IL MESTOLO FORATO: IDEALE È IL RAGNO

Olio: quanto caldo?
Per un fritto a regola d'arte, l'olio non deve scendere sotto i 160° (lo renderebbe unto e molliccio) né superare i 180° (potrebbe bruciare). Se non hai un termometro, immergi un pezzo di pane: se sfrigola e si formano intorno tante bollicine, l'olio è a giusta temperatura.

"Tampona con carta da cucina i dadini di mozzarella prima di usarli, altrimenti rischiano di "bagnare" il ragù rovinando il ripieno delle arancine".

Monica Pilotto

COOK'S
NOTES

Pulisci le sarde
Se le acquisti intere, puliscile così: privale delle squame passando dalla coda alla testa la parte non tagliente di un coltello. Elimina le teste e, tenendo le sarde sotto un getto di acqua fredda corrente, aprile con le dita e togli le lische e le interiora senza separare la coda. Asciugale su carta da cucina tamponandole delicatamente senza schiacciarle.

IN ESTATE LE SARDE SONO PIÙ GROSSE CON CARNI PIÙ GUSTOSE

Sarde a beccafico alla catanese

Per 4 persone
1 kg di sarde freschissime non troppo piccole - 100 g di pangrattato - 100 g di pecorino col pepe - 2 spicchi di aglio fresco - 1 mazzetto di prezzemolo - 5 uova - 100 g di farina - olio per friggere - aceto di vino forte - sale - pepe

Priva le sarde della testa, aprile a libro, privale della lisca centrale, mettile in un piatto e bagnale con 4 cucchiai di aceto. Spella l'aglio e tritalo con abbondanti foglie di prezzemolo, trasferisci il composto in una ciotola, aggiungi il pangrattato, il pecorino grattugiato e 3 uova sbattute con sale e pepe. Mescola bene per amalgamare gli ingredienti.
Sgocciola le sarde e asciugale. Forma tante polpettine schiacciate con il ripieno, appoggiale su metà delle sarde, copri con i pesci rimasti e fai aderire bene le "coppie". Intingi le **sarde** farcite nelle uova rimaste sbattute con un pizzico di sale e poi infarinale. Friggile nell'olio molto caldo, falle dorare su entrambi i lati, scolale sulla carta assorbente e servile calde o tiepide.

"A me piacciono anche farcite a una a una e chiuse a involtino. A volte aggiungo al ripieno chicchi di uvetta ammorbidita in acqua e aceto".

Daniela Falsitta

Preparazione 30 min.
Cottura 20min.

"Sono perfetti anche come secondo piatto. Li accompagno con un'insalata mista e patatine fritte, naturalmente!"

Cristiana Cassè

Preparazione 20 min.
Cottura 25 min.

Bastoncini di pollo in marinata alle erbe

Per 4 persone
800 g di petto di pollo - 1 limone non trattato - 1 ciuffo di timo - 1 rametto di rosmarino - paprika - 100 g di fiocchi di mais senza zucchero - 50 g di mollica di pane fresco - 3 uova - farina - olio extravergine di oliva - olio per friggere - sale - pepe
Per accompagnare: maionese - salsa ketchup - senape di Digione

Taglia a bastoncini il pollo mettili in una ciotola, condiscili con sale, pepe, il succo del limone e la scorza grattugiata, qualche foglia di timo e di rosmarino e una spolverizzata di paprika. Aggiungi un filo di olio extravergine, mescola, copri e fai marinare al fresco per 2 ore.
Sbriciola nel mixer la mollica di pane con i fiocchi di mais e una cucchiaia di fogliolìne di timo. Sgocciola i bastoncini di pollo, asciugali e infarinali leggermente. Passali quindi nelle uova sbattute e poi nell'impanatura al timo.
Friggili in abbondante olio ben caldo, pochi per volta, per 2 minuti circa finché saranno ben dorati e croccanti. Scolali man mano su carta assorbente e servili caldi con le 3 salse di accompagnamento.

“Se non trovo le alici già abbattute, le pulisco e le metto in freezer per 96 ore. Quindi le faccio scongelare in frigo e le preparo per la marinatura”.

Monica Pilotto

Pizzelle con alici al finocchietto

Per 4 persone
450 g di farina - 25 g di lievito fresco di birra - 350 di alici fresche pulite e già abbattute - 2 limoni non trattati - 2 spicchi di aglio fresco - 1 ciuffo di finocchietto - olio per friggere - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sciacqua le alici, asciugale, mettile su un vassoio, bagnale con il succo di 1 limone e mezzo, cospargile con l’aglio tritato, sale, pepe, un po’ di finocchietto e fai marinare al fresco per 2-3 ore. **Sbriciola il lievito** in una tazzina di acqua tiepida. Dopo 10 minuti mescolalo a 350 g di farina con un pizzico di sale e impasta fino a ottenere un composto morbido ed elastico, aggiungendo se necessario ancora un poco di acqua tiepida. Metti la pasta in una ciotola infarinata, coprila con un telo e falla lievitare per 2 ore al riparo da correnti d’aria. Riprendi l’impasto, lavoralo per qualche minuto, dividilo in 8 pezzi e forma 8 palline. Mettile su un telo infarinato, coprile con un altro telo infarinato e falle lievitare finché avranno raddoppiato il volume.
Grattugia la scorza di 1/2 limone. Sgocciola le alici dalla marinata, cospargile con la scorza grattugiata e con un po’ di finocchietto tagliuzzato fine, condiscile con un filo di olio extravergine emulsionato con il succo del mezzo limone rimasto, sale e pepe. Schiaccia le palline lievitate formando dei dischetti concavi al centro e friggile in olio caldo; sgocciolale, distribuisci al centro le alicette al finocchietto e servi immediatamente.

“Questi spiedini sono ottimi “intinti” in maionese o salsa aïoli. Le metto in ciotole individuali, una per ogni ospite”.

Susanna Meregalli

Spiedini di toast ai gamberetti piccanti

Per 4 persone
3 fette lunghe di pane bianco da tramezzino - 500 g di gamberetti sgusciati - 2 cipollotti - 10-12 steli di erba cipollina - 1/2 peperoncino piccante - 4 piccoli pomodori verdi - 1 uovo - farina - 120 g di pangrattato - 2 cucchiai di farina di mais macinata grossa - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pulisci i cipollotti eliminando radichette, guaine esterne e parti verdi dure, quindi tritali con i gamberetti e il peperoncino privato dei semi. Scalda un filo di olio in una padella, unisci il composto e fallo rosolare a fuoco vivace e mescolando. Togli dal fuoco, regola di sale, aggiungi una spolverizzata di erba cipollina tagliuzzata e fai raffreddare. Taglia i pomodori a fette spesse, privali dei semi e lasciali sgocciolare in un colino.
Dividi le fette di pane nel senso della lunghezza a strisce larghe 5-6 cm. Spalma il composto di gamberetti su 3 strisce, sovrapponine altre 3 e falle aderire bene. Trasferisci le strisce su carta da forno, copri con un telo umido e metti in frigo a raffreddare bene.
Asciuga le fette di pomodoro, infarinale leggermente, passale nell’uovo sbattuto e poi nel pangrattato mescolato con la farina di mais. Taglia ogni striscia di pane farcito in 4 toast di 5-6 cm di lato. Scalda un filo di olio in una padella e fai friggere i toast su entrambi i lati finché saranno dorati e croccanti. Scalda un po’ di olio in un’altra padella, fai friggere i pomodori pochi istanti per parte. Sgocciola entrambi su carta assorbente; condisci i pomodori con sale e pepe. Prepara gli spiedini alternando i toast con i pomodori fritti e servili subito ben caldi.

VARIANTE GOLOSA

Con le cozze
Infilza su lunghi stecchini di legno una cozza sgusciata, 1 acciuga fresca pulita e arrotolata stretta, un’altra cozza e un dadino di pancarrè. Sbatti 1 albume con sale, pepe e un trito di prezzemolo e aglio. Passa gli spiedini nell’albume, poi nel pangrattato e lasciali riposare al fresco per 30 minuti. Friggili, pochi alla volta, in abbondante olio caldo. Scolali su carta assorbente e servi.

NINO CASTIGLIONE
MAESTOSAMENTE
SICILIANO
Tonno
all'Olio di Oliva
AURIGA
LAVORATO
in Sicilia
Dal 1933 il gusto pregiato
del vero tonno lavorato in Sicilia.
www.tonnoauriga.it
ADDUMA

freschezza al banco

DI CRISTIANA CASSÉ

LO SAPEVI CHE...
È L'UNICO SALUME DI MANZO CERTIFICATO

AMATA ALL'ESTERO
Grazie anche al diffondersi del turismo straniero nelle valli alpine, è in aumento l'esportazione di bresaola (oggi il 9,2% della produzone totale) anche in Paesi extraeuropei, dagli Emirati Arabi al Canada.

Le zone di produzione
Igp dal 1996, può essere lavorata in tutto il territorio della Provincia di Sondrio, ovvero in Valtellina e Valchiavenna, nel cuore delle Alpi.

bresaola della Valtellina Igp

I primi scritti che la citano risalgono al XV secolo, ma certamente è nata ben prima dall'esigenza di conservare a lungo la carne. La sua notoria povertà di grassi è dovuta al taglio che viene utilizzato per ottenerla, ovvero la coscia di bovini di età compresa tra i 18 mesi e i 4 anni allevati al pascolo. Il salume è realizzato mediante salatura e stagionatura, da 4 a 8 settimane, in locali con ricambio d'aria controllato. In particolare, la bassa temperatura e il clima asciutto del territorio alpino assicurano una facile asciugatura e consentono di contenere la salatura: in questo modo viene garantito il tipico gusto dolce e la consistenza morbida dell'affettato. Il disciplinare, inoltre, lascia ai produttori la possibilità di mantenere piccoli segreti di lavorazione (come l'aggiunta di erbe, vino, zucchero e altro ancora), che distinguono i vari marchi e mantengono il senso di artigianalità della bresaola. Grazie alle qualità nutrizionali, il suo consumo (cresciuto del 45% dal 2000 a oggi), interessa 8 italiani su 10, di cui il 67% sono millennials.

FOTO DI LUCA COLOMBO/ STUDIO XL

SI PUÒ USARLA NEL RISOTTO IN SFILACCI CROCCANTI, MA IN GENERALE NON È UTILIZZATA IN COTTURA

150
CALORIE PER ETTO
È l'affettato più magro, oltre che un'ottima fonte di vitamine B1, B6 e B12

Conservazione

1 Affettata
Se hai aperto una confezione e te n'è avanzata un po', avvolgila in carta oleata e quindi in un foglio di alluminio; conservala in frigo.

2 Intera
Si mantiene a sua volta in frigo, ma in due modi diversi secondo quello che vuoi ottenere: se vuoi conservarla morbida e umida, avvogila in un panno; se invece vuoi farla stagionare un po', proteggi solo il lato tagliato con pellicola senza Pvc.

Spirali con mousse al formaggio

Preparazione **30 minuti**
Cottura **nessuna**
Dosi per **4 persone**

150 g di bresaola affettata - 100 g di caprino fresco spalmabile - 100 g di ricotta cremosa - 50 g di panna liquida fresca - 1 carota - 100 g di insalatina mista - 40 g di granella di nocciole - 8 steli di erba cipollina - 12 grani di pepe rosa - 1 cucchiaio di aceto di mele - olio extravergine d'oliva - sale

Lavora i formaggi e la panna con una forchetta. Unisci l'erba cipollina tagliuzzata e il pepe rosa pestato e poi monta il tutto con una frusta. Incorpora la granella di nocciole e sala. **Suddividi la bresaola** su due fogli di pellicola accavallando leggermente le fette, in modo da formare 2 grossi rettangoli. Spalmali con il composto di formaggio lasciando liberi i bordi e poi, aiutandoti con la pellicola, avvolgili formando 2 rotoli. Tagliali in cilindretti di 2-3 cm di altezza con un coltello a lama liscia ben affilato. **Sistema l'insalata** su un piatto, unisci la carota grattugiata con la grattugia a fori grossi e condisci con olio, aceto e sale. Aggiungi le spirali di bresaola e servi.

Fagottini con burrata e peperoni

Preparazione **30 minuti**
Cottura **5 minuti**
Dosi per **4 persone**

12 fette di bresaola - 240 g di burrata - 3 piccoli peperoni di colori diversi - 1 piccola cipolla rossa - 1 arancia non trattata - 30 g di pistacchi - 1 mazzetto di erba cipollina - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

STEP BY STEP

1 **Ricava la scorza** grattugiata di 1/2 arancia. Scotta i pistacchi in acqua bollente, scolali e lasciali intiepidire. Asciugali con un foglio di carta da cucina strofinandoli per eliminare la pellicina che li riveste e poi tritali. Mescolali con la scorza di arancia e un po' di erba cipollina sminuzzata.

2 **Lava i peperoni**, elimina il picciolo e puliscili internamente privandoli di semi e filamenti; quindi riducili a cubetti. Spella la cipolla e tritala. Scalda un filo d'olio in una padella antiaderente, aggiungi la cipolla e i peperoni e fai saltare il tutto a fuoco vivace per pochi minuti, in modo che l'acqua di vegetazione evapori e gli ortaggi restino croccanti. Sala, pepa, unisci il mix di pistacchi e lascia raffreddare.

3 **Disponi le fette** di bresaola su un piano, metti al centro di ognuna un po' di burrata e 1 cucchiaino di dadolata di peperoni. Richiudile a fagottino e fissale con i fili di erba cipollina. Se conservi i fagottini in frigo, lasciali a temperatura ambiente per mezz'ora prima di servirli.

RICETTA DI DANIELA MALAVASI, FOTO DI LUCA COLOMBO/ STUDIO XL

CON IL NUMERO DI AGOSTO DI

GialloZafferano

IL SALVA MELONE

Per conservare intatti il gusto e la consistenza del frutto più amato dell'estate, l'ideale è il salva melone Snips: contiene il melone a metà o a fette, e grazie al coperchio salva freschezza è perfetto anche per l'asporto.

MADE IN ITALY

Pronto da gustare

Lavabile in lavastoviglie, il salva melone è ideale anche per conservare il frutto in frigo o portarlo in tavola.

DI **ANNA PACCHI**

Ghiaccioli alla frutta

Preparazione **10 minuti**
Cottura **1 minuti**
Dosi per **4 persone**

80 g di zucchero - 130 g di fragole - 500 g di yogurt naturale dolce - 150 g di polpa di anguria - 150 g di polpa di melone - 1 limone

1 Come prima cosa prepara lo sciroppo che ti servirà per i due tipi di ghiaccioli. Fai sciogliere lo zucchero con 1,4 dl di acqua in un pentolino, poi alza la fiamma e fai bollire per 1 minuto. Spegni e lascia raffreddare completamente il composto.
2 Fai i ghiaccioli alla fragola: frulla le fragole con 1/3 dello sciroppo preparato, passa tutto attraverso un setaccio per eliminare i semini, poi mescola il purè ottenuto con lo yogurt in modo da creare un effetto marmorizzato. Distribuisci il tutto in 8 stampini medi (da circa 70-80 ml) da ghiacciolo e mettili in freezer.
3 Per i ghiaccioli al melone e anguria: dividi a metà lo sciroppo rimasto e unisci a ciascuna parte 1 cucchiaio di succo di limone. Frulla nel mixer la polpa di anguria e aggiungi una dose di sciroppo al limone preparato. Versa il composto in 8 stampini medi (da circa 70-80 ml) da ghiacciolo e trasferiscili in freezer per circa 4 ore. Frulla anche la polpa di melone con lo sciroppo rimasto e distribuiscila sopra al composto di anguria negli stampini. Trasferisci di nuovo i ghiaccioli in freezer a rassodare. I ghiaccioli si mantengono bene nel congelatore per 1 mese al massimo. Toglili solo al momento di servire.

STEP BY STEP

FOTO DI MAURO PADULA

PER SERVIRE
Riempi una grande ciotola di vetro con cubetti di ghiaccio, unisci tante foglioline di menta, poi sforma la quantità di ghiaccioli che ti servono e mettili sui cubetti profumati alla menta.

STEP BY STEP

Tris di verdure ripiene

Preparazione **50 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

3 peperoni (anche di colori diversi) - 150 g di riso - 2 pomodori - 1 costa di sedano - 2 zucchine - 150 g di ricotta - 1 cucchiaio di pesto - 1 tuorlo - 1 cucchiaio colmo di pangrattato - 2 melanzane - 250 g di polpa di manzo macinata - 100 g di besciamella pronta - cannella in polvere - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Lava le verdure, spunta zucchine e melanzane e tagliale a metà nel senso della lunghezza. Togli la polpa di entrambe le verdure con uno scavino lasciando solo un piccolo bordo intorno. Frulla la polpa delle zucchine con la ricotta, il tuorlo, il pesto, sale, pepe e un filo d'olio, poi unisci il pangrattato; usa il composto per riempire le barchette di zucchina preparate.

2 Riduci a dadini la polpa delle melanzane e rosolala con 3 cucchiai di olio, la carne macinata, sale e pepe. Bagna con un mestolino di acqua calda e fai cuocere per 10 minuti. Spegni, lascia raffreddare completamente, unisci la besciamella e un pizzico di cannella e distribuisci la farcitura nelle mezze melanzane.

3 Taglia la calotta a 2 peperoni ed elimina i semi e le nervature. Pulisci anche il peperone rimasto e dividilo a dadini insieme al sedano pulito e ai pomodori lavati. Lessa il riso in abbondante acqua salata scolandolo al dente, condiscilo con un filo d'olio e le verdure a cubetti e fai raffreddare. Riempi i peperoni con il riso e sistema tutte le verdure ripiene in una grande teglia leggermente unta. Copri con un foglio di alluminio e conserva in freezer al massimo per 1 mese.

PER SERVIRE
Fai scongelare la teglia con le verdure per circa 8 ore in frigorifero, poi passala nel forno già caldo a 200° per 30 minuti, eliminando l'alluminio a metà cottura. Se la superficie delle verdure dovesse colorirsi troppo, copri di nuovo con alluminio e toglilo solo negli ultimi minuti.

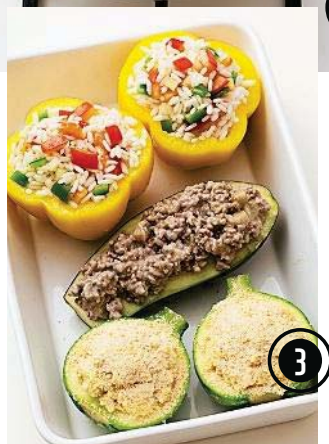
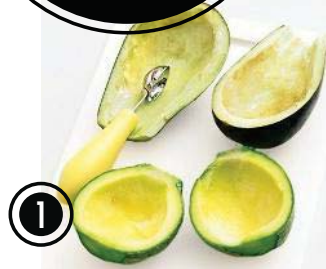



FOTO DI MAURO PADULA

dal 1923

Un'esplosione unica di gusto e aroma!

Scopri la nuova linea tappi macina:
le migliori spezie in un nuovo formato premium

Pepe misto BACCHE INTERE
Pepe bianco IN GRANI
Sale marino GROSSO
Pepe verde IN GRANI
Coriandolo INTERO
Pepe nero IN GRANI
Sale Rosa dell'Himalaya GROSSO
Noce Moscata IN PEZZI
Curcuma IN PEZZI
Peperoncino FIOCCHI

Nuovo macinino in ceramica – Ricaricabile!

UBENA ALIMENTARI SRL · Via Senigallia 18/2 Torre A · 20161 Milano · www.ubena.it

IL CAPOSQUADRA

Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Il pane dei marinai

Nonostante l'apparenza tutta contadina, sembra che la panzanella sia nata a bordo dei pescherecci, dove i marinai, costretti a usare pane indurito, presero l'abitudine di condirlo con le cipolle e bagnarlo con acqua di mare. Non si sa se la storia sia proprio vera, ma è così avventurosa da essere decisamente la mia preferita!

Panzanella nel pomodoro

Monoporzioni dall'orto

Dalle mie parti, in Toscana, ogni famiglia ne ha una versione e ogni nonna sostiene di custodire la ricetta originale. A me però la panzanella piace così: croccantina, dal sapore abbrustolito e dal profumo intenso di basilico. Da gustare direttamente nei pomodori!

Per prima cosa elimina la calotta di 6 grossi pomodori ramati, svuotali con uno scavino conservando polpa e succo in una ciotola e mettili a scolare a testa in giù su un foglio di carta da cucina. Taglia 1 costa di sedano verde, 1 cipolla rossa e 1 carota a cubettini e fai soffriggere il tutto per qualche minuto in padella con un filo d'olio extravergine d'oliva, quindi unisci 80 g di zucchine baby tagliate a rondelle sottili. Sala, pepa e cuoci a fiamma vivace per 2 minuti, quasi senza toccarle, in modo che si dorino per benino. Trasferiscile in una ciotola, unendo tanto basilico spezzettato a mano. Versa un po' d'olio nella padella e fai dorare 80 g di pane ai cereali tagliato a cubettini, finché diventa fragrante. Trasferisci anche il pane nella ciotola, mescola, recupera i pomodori scolati e farciscili con la panzanella. Ora occupati del condimento, che chiameremo "pomodorette": passa al setaccio la polpa dei pomodori per ricavare il loro succo e pesane 70 g, da mettere in una brocchetta. Aggiungi 25 ml d'olio, sale e pepe ed emulsiona con una forchetta. Versa abbondante pomodorette in ciascun pomodoro solo al momento di servire. Per 3 persone.

Pane e acqua (di pomodoro)

L'acqua dei pomodori è così naturalmente acidula, dolce e sapida che mi piace valorizzarla solo con un po' d'olio buono. Se preferisci un sapore più deciso, aggiungi alla "pomodorette" il succo di 1/2 spicchio d'aglio e alcune gocce di tabasco.

FOTO DI SARA D'ALBERT-O

i colori DELLE VERDURE

Frutta e ortaggi gustosi nelle calde, allegre tinte dell'estate caratterizzano tre piatti belli e golosi. Ricchi di gialli, rossi, verdi, in un tripudio di sapori sono perfetti per una tavola estiva che sa di buono e di fresco

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

Ricette di **Alessandra Avallone** Food stylist

Insalata di linguine integrali e crudité

Per 4 persone
320 g di linguine integrali - 2 grossi pomodori maturi - 150 g di pomodorini ciliegia rossi e gialli - 1 ciuffo di menta e 1 di basilico - 2 spicchi di aglio - 6 ravanelli - 2 zucchine - 1 peperone rosso e 1 verde piccoli - 1 grosso cipollotto di Tropea - 1 limone - 1/2 cucchiaino raso di zucchero di canna - pecorino stagionato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Trita finemente i pomodori grandi, l'aglio spellato e qualche foglia di basilico e menta; condisci con poco sale e 2-3 cucchiai di olio; dividi a metà i ciliegini. Taglia le altre verdure a fettine con la mandolina. Emulsiona il succo del limone filtrato con poco sale e pepe, lo zucchero e 2 cucchiai di olio.
Riunisci in una ciotola tutte le verdure e il condimento preparato; mescola con cura il tutto e lascia riposare per 10 minuti.
Lessa le linguine per il tempo indicato sulla confezione, condiscile prima con il battuto di pomodoro preparato all'inizio, poi aggiungi le verdure marinate. Servi l'insalata di pasta tiepida con il pecorino a scagliette.

Preparazione 20 min.

Cottura 8 min.

Sfogliata ai peperoni con le erbette

Per 4 persone
1 confezione di pasta sfoglia fresca pronta rettangolare già stesa - 1 tuorlo - 2 peperoni rossi - 2 peperoni gialli - 500 g di erbette - 2 spicchi di aglio - 1 piccolo peperoncino piccante fresco - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 cucchiaino di origano secco - 2 cucchiai di capperi sott'aceto - olio extravergine di oliva - sale

Srotola la pasta sfoglia in una teglia rettangolare, bucherellala con la forchetta, coprila con un foglio di carta da forno e dei pesini. Cuocila nel forno a 200° per 10 minuti, controlla la cottura e prosegui per altri 5 minuti. Elimina i pesini , e la carta, spennellala pasta con il tuorlo diluito con 1 cucchiaino di acqua e rimettila brevemente sotto il grill del forno per farla dorare.
Nel frattempo lava le erbette, tagliale a strisce e saltale in padella con 1 cucchiaio di olio, l'aglio schiacciato, il peperoncino pulito e un pizzico di sale. Copri per 5 minuti, scopri e fai evaporare rapidamente il liquido di (se necessario, a fine cottura scolale in un colino, senza strizzarle). Abbrustolisci i peperoni sulla fiamma, falli raffreddare in un sacchetto di carta, poi sbucciali ed elimina i semi; taglia la polpa a falde, salale e lasciale in un colino per 30 minuti. Trita finemente i capperi sgocciolati con il prezzemolo, unisci l'origano sbriciolato.
Distribuisci le erbette sopra la sfoglia dorata, coprile con le falde di peperone e cospargi con il trito di capperi e prezzemolo; completa con poco olio e servi.

Croccante di yogurt ai frutti di bosco con pesche

Preparazione 30 min.
Cottura nessuna

Per 4 persone
400 g di yogurt greco al 2,5% o 4% di grassi - 2 cestini di lamponi - 1 cestino di mirtilli - 1 cestino di fragole - 3 cucchiai di zucchero a velo vanigliato - 1 cucchiaio di zucchero semolato - 4 pesche mature - il succo di 1/2 limone piccolo - 2-3 ciuffi di basilico

Lava i frutti di bosco separatamente; taglia a pezzetti le fragole. Frulla i lamponi con lo zucchero a velo e passali al setaccio. Mescola lo yogurt con la frusta a mano e versalo in una teglietta di alluminio con fondo e bordi rivestiti, fino all'altezza di 1 cm, con carta da forno inumidita.
Versa a filo la passata di lamponi sopra lo yogurt e, con il dorso di un cucchiaino, muovi la striscia rossa creando spirali decorative. Infine, distribuisci sopra i mirtilli e le fragole e metti in freezer a rassodare per 6 ore. Un'ora prima di servire, sbuccia le pesche e taglia la polpa a pezzetti; condiscili con lo zucchero semolato, il succo del limone filtrato e 10 foglie di basilico.
Lascia riposare le pesche in frigorifero per 20-30 minuti; servile con il croccante di yogurt spezzato.

Yogurt greco

Assai cremoso, ha un piacevole gusto acidulo e rinfrescante che ormai ha conquistato molti palati. Appena fermentato, viene fatto "colare", così da eliminare il siero e ottenere un prodotto più concentrato e denso. Lo trovi con una percentuale di grassi al 4 %, in versione light (al 2,5%) o magro (0,1%).

8 sformati con le VERDURE

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

RICETTE DI **SILVIA TATOZZI, PAOLO RIOSA, DIEGO STADIOTTI** E **PATRIZIA ZANETTE**
A CURA DI **SILVIA TATOZZI**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

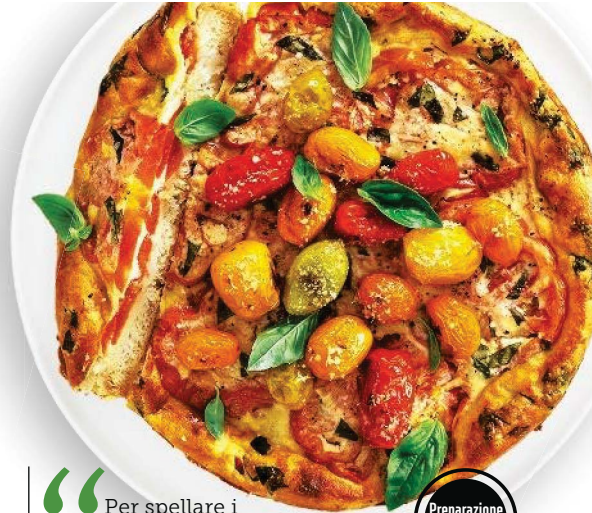
Preparazione 30 min.
Cottura 45 min.

"Se non ami il gusto amarognolo della rucola, puoi sostituirla con la stessa quantità di spinacini novelli, erbette o bietoline da taglio".

Diego Stadiotti

Con carote, formaggio e pesto di rucola

Per 4 persone
800 g di carote novelle - 300 g di formaggio di capra - 200 ml di panna fresca - 4 uova - 80 g di rucola - 40 g di mandorle non spellate - 1/2 limone- 2 spicchi d'aglio - olio extravergine di oliva - sale

Elimina il ciuffo dalla carote, raschiale, lavale e taglia ognuna in 4-6 spicchi, nel senso della lunghezza. Fai rosolare in una padella gli spicchi d'aglio spellati con 4-5 cucchiai di olio. Aggiungi le carote, una presa di sale e cuocile su fiamma vivace per 5-6 minuti finché iniziano a dorare. Unisci il succo del limone filtrato, elimina l'aglio e lascia intiepidire.
Lava la rucola, scottala per pochi secondi in acqua salata in ebollizione, raffreddala subito in acqua e ghiaccio, scolala, strizzala e trasferiscila in un piccolo mixer con un pizzico di sale, 2 cucchiai di olio e le mandorle spezzettate. Frulla fino a ottenere un pesto grossolano ma omogeneo.
Frulla il formaggio di capra con le uova, la panna e una presa di sale. Trasferisci le carote in una pirofila leggermente oliata, nappale con il pesto di rucola, versaci sopra il composto di formaggio e uova e cuoci lo sformato in forno preriscaldato a 180° per circa 35 minuti. Servilo tiepido o freddo.

"Per spellare i pomodori con facilità prima di sbollentarli pratica una piccola incisione a croce sulla calotta inferiore".

Patrizia Zanette

Preparazione 40 min.
Cottura 90 min.

Con pomodori ed erbe

Per 4 persone
400 g di pomodori cuore di bue - 400 g di pomodori perini - 200 g di pomodorini datterini ciliegia colorati - 200 g di pane pugliese a fette - 50 g di farina di farro - 500 ml di latte - 3 uova - 100 g di gruyère - 40 g di parmigiano reggiano grattugiato - 2 spicchi d'aglio - 3 rametti di timo - 1 ciuffo di basilico - olio extravergine di oliva - noce moscata - sale - pepe

Lava i pomodori cuore di bue e tagliali a fette di 1 cm di spessore. Disponili su una teglia rivestita con carta da forno, insaporiscili con una presa di sale, cospargili con 1 spicchio d'aglio spellato e tagliato a lamelle sottili e le foglioline di timo e poi cuocili in forno a 160° per 30 minuti.
Scotta i perini in acqua bollente per 30 secondi. Scolali, lasciali intiepidire, poi spellali, tagliali a metà, elimina i semini interni e riduci la polpa a dadini. Lava i pomodorini, bucherellali in più punti con uno stecchino e cuocili su fiamma alta per 5 minuti con 4 cucchiai di olio e l'aglio rimasto. Scalda 3-4 cucchiai di olio in una casseruola, aggiungi la farina di farro tutta in una volta, mescola con un cucchiaio di legno e falla tostare su fiamma bassa per 1 minuto; versa a filo il latte intiepidito e cuoci la salsa per 7-8 minuti, mescolando spesso. Regola di sale, aggiungi un pizzico di noce moscata grattugiata, pepe e il gruyère grattugiato. Copri con pellicola per alimenti e lascia intiepidire. Poi incorpora le uova, sbattute a parte.
Condisci le fette di pane con un filo di olio, abbrustoliscile sotto il grill del forno e disponile sul fondo di una pirofila oliata. Disponici sopra la dadolata di pomodori perini conditi con una presa di sale e 5-6 foglie di basilico e nappali con metà della besciamella. Prosegui con i pomodori cuore di bue a fette, copri con la besciamella rimasta e con i pomodorini. Spolverizza con parmigiano grattugiato e informa a 180° per 35-40 minuti.

“Ami le crosticine dorate? Prima di infornare lo sformato cospargi la superficie con il pangrattato e qualche fiocchetto di burro”.

Silvia Tatozzi

Con verdure grigliate e squacquerone

Per 4 persone
4 zucchine - 1 melanzana tonda - 300 g di zucca estiva - 4 pomodori merinda - 300 g di squacquerone - 4 uova - 40 g di pomodori secchi sott'olio - 3 ciuffi di menta - 10 g di finocchietto selvatico - olio extravergine di oliva - sale

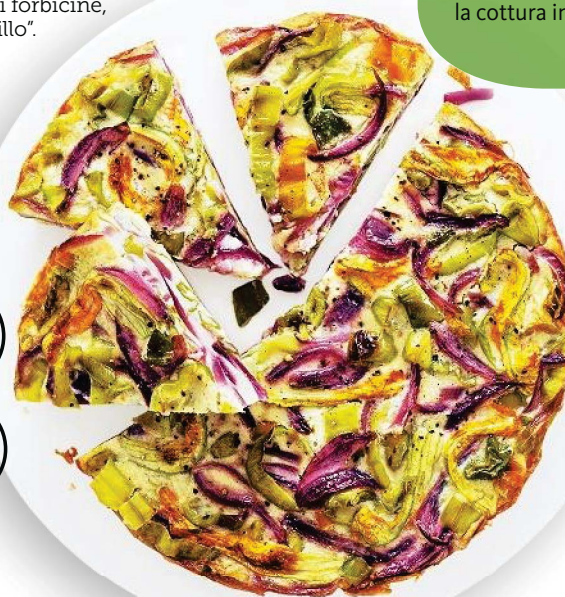
Lava e asciuga le zucchine, la melanzana e i pomodori. Spunta le prime e tagliale a fette, nel senso della lunghezza, a uno spessore di 3-4 mm. Elimina il picciolo della melanzana e dei pomodori e tagliali a fette di 1/2 cm di spessore. Sbuccia la zucca, elimina i semi e i filamenti interni e tagliala a spicchietti di circa 1/2 cm di spessore.
Scalda una piastra e cuoci le zucchine, la melanzana e i pomodori 1 minuto circa per lato e la zucca, su fiamma moderata, 2 minuti circa per lato o fino a quando è morbida. Taglia tutte le verdure grigliate e i pomodori secchi a dadini di circa 1 cm, trasferiscili in una ciotola e condiscili con una presa di sale, 3 cucchiai di olio, le foglie di menta e il finocchietto tritati.
Frulla nel mixer lo squacquerone con le uova e una presa di sale fino a ottenere un composto omogeneo. Versalo sulle verdure e mescola; trasferisci il composto in una pirofila leggermente oliata e cuoci lo sformato in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti. Lascia raffreddare prima di servire.

Con friggitelli e fiori di zucca

Per 4 persone
500 g di peperoncini friggitelli - 2 cipolle rosse di Tropea - 24 fiori di zucca - 4 uova - 50 g di farina - 300 ml di latte - 40 g di parmigiano reggiano grattugiato - 40 g di anacardi non salati - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava i peperoncini, elimina il picciolo, scuotili per eliminare i semini interni e tagliali a rondelle di circa 1 cm di larghezza. Spella le cipolle e tagliale a spicchietti sottili; pulisci i fiori di zucca. Scalda 4 cucchiai di olio in una grossa padella, unisci le cipolle e una presa di sale, stufale dolcemente per 4-5 minuti mescolando spesso e unisci i peperoncini. Regola di sale, alza leggermente la fiamma e prosegui la cottura per 6-7 minuti. Aggiungi i fiori di zucca spezzettati, mescola e spegni.
Versa la farina in una ciotola, unisci le uova, sbattute a parte, e mescola con una frusta. Versa il latte, aggiungi il parmigiano, una presa di sale e una macinata di pepe e amalgama il composto. Unisci i peperoncini con i fiori e la cipolla, mescola e versa il tutto in una pirofila leggermente oliata. Cospargi la preparazione con il parmigiano grattugiato e gli anacardi tritati grossolanamente e cuoci lo sformato in forno preriscaldato a 180° per 40 minuti. Lascia intiepidire prima di servire.

“Per pulire i fiori di zucca,taglia il gambo alla base del calice, poi allarga delicatamente i petali e, con un paio di forbicine, elimina il pistillo”.

Paolo Riosa

COOK'S NOTES

Uova: effetto soufflé
Per ottenere uno sformato più morbido e soffice separa i tuorli dagli albumi, sbatti a parte i primi, monta i secondi a neve, e poi incorporali al composto di tuorli, latte e formaggio con movimenti dal basso verso l'alto. Puoi dividere il composto in stampi monoporzione: in questo caso dimezza il tempo di cottura in forno.

SE RIVESTI LO STAMPO CON CARTA DA FORNO, SARÀ PIÙ FACILE SERVIRE LO SFORMATO

Prepara e congela
Se vuoi organizzarti e fare lo sformato in anticipo, puoi cuocerlo direttamente in una vaschetta di alluminio per metà del tempo, farlo raffreddare e poi trasferirlo in freezer. La sera prima mettilo a scongelare in frigorifero e termina la cottura in forno.

COOK'S NOTES

Anche d'asporto
Questi sformati sono perfetti da mettere nel cestino del picnic. Sformali, lasciali raffreddare completamente e trasportali, tagliati già a fette, avvolti in fogli di alluminio.

TRASFORMATE IN UNO SFORMATO LE VERDURE DIVENTANO PIÙ INVITANTI

Uova di quaglia
Con l'inconfondibile guscio chiaro con macchie marroni, le uova di quaglia si distinguono per il gusto delicato e soprattutto per le dimensioni ridotte (sono tre volte più piccole di quelle di gallina), che ne fanno un ingrediente decorativo e versatile in cucina. Contengono meno colesterolo e sono più ricche di proteine, vitamine A e B e potassio.

Con fagiolini e provolone

Per 4 persone
600 g di fagiolini - 100 g di provolone - 3 uova - 500 ml di latte - 40 g di farina - 40 g di parmigiano reggiano grattugiato - 40 g di pangrattato - 3 rametti di maggiorana - 1 ciuffo di basilico - burro - noce moscata - sale - pepe

Lava i fagiolini, spuntali, privali del filo e cuocili in abbondante acqua salata in ebollizione per 7-8 minuti o fino a quando saranno cotti, ma ancora al dente. Scolali e lasciali raffreddare. Sciogli 30 g di burro in una casseruola, aggiungi la farina tutta in una volta, mescola con un cucchiaio di legno e falla tostare su fiamma bassa per 30 secondi. Versa a filo il latte intiepidito e cuoci la besciamella per 10 minuti mescolando spesso.Togli la casseruola dal fuoco, aggiungi il provolone grattugiato, una presa di sale, un pizzico di noce moscata grattugiata e una macinata di pepe, amalgama il composto, coprilo con un foglio di pellicola per alimenti e lascialo intiepidire.
Unisci alla salsa preparata le uova, la maggiorana, le foglie di basilico e 1/3 dei fagiolini spezzettati e frulla con un mixer a immersione fino a ottenere un composto omogeneo. Taglia i fagiolini rimasti a tocchetti e aggiungili al composto.
Imburra una pirofila, cospargi il fondo e i bordi con il pangrattato, versaci il composto di fagiolini e termina con i fagiolini tenuti da parte. Cuoci lo sformato nel forno preriscaldatoa 180° per 35-40 minuti.

"Dopo aver sbollentato i fagiolini, trasferiscili in una ciotola con acqua e ghiaccio: manterranno il bel colore brillante".

Diego Stadiotti

"Per eliminare il gusto amarognolo delle melanzane, cospargi le fette con sale grosso e falle spurgare per 1 ora. Poi lavale e asciugale".

Patrizia Zanette

Con involtini di melanzana alle noci

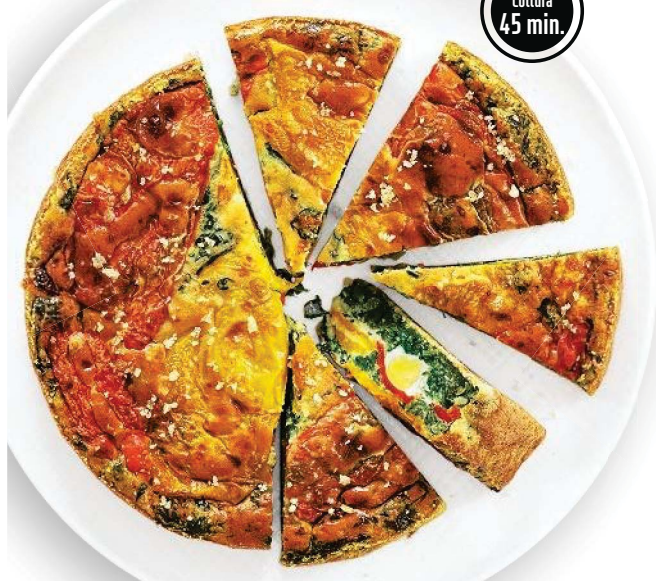
Per 4 persone
5 melanzane lunghe - 300 g di robiola - 150 g di primosale - 80 g di gherigli di noce - 40 g di pangrattato - 10 g di erba cipollina - 4 uova - 40 g di parmigiano reggiano grattugiato - 1 ciuffo di basilico - olio extravergine di oliva - sale

Lava le melanzane, spuntale, asciugale, tagliale a fette, nel senso della lunghezza, di 3 mm di spessore. Disponile allineate su una teglia rivestita con carta da forno, spennellale con poco olio e cuocile sotto il grill del forno fino a quando iniziano a dorare. Ripeti fino a terminare le melanzane.
Tosta il pangrattato in una padella con 2 cucchiai di olio mescolando su fiamma bassa fino a che inizia a dorare. Trita nel mixer i gherigli di noce con il primosale e aggiungi l'erba cipollina tagliuzzata e il pangrattato raffreddato. Suddividi il composto sulle melanzane e arrotolale in modo da ottenere tanti involtini compatti.
Frulla la robiola con le uova, il parmigiano grattugiato, 6-7 foglie di basilico e una presa di sale e versa il composto in una pirofila. Sistema gli involtini nel composto, disponendoli in piedi, e cuoci lo sformato nel forno preriscaldato a 180° per circa 35 minuti.

"Puoi cuocere il pasticcio anche in padella sul fornello, utilizzando una retina spargifiamma e il coperchio, per circa 15 minuti".

Silvia Tatozzi

Preparazione 60 min.

Cottura 45 min.

Con peperoni, uova di quaglia ed erbette

Per 4 persone
2 peperoni gialli piccoli - 2 peperoni rossi piccoli - 600 g di erbette - 2 cipollotti - 300 g di crescenza - 2 uova - 40 g di pecorino romano - 12 uova di quaglia - 40 g di pangrattato - 20 g di parmigiano reggiano grattugiato - burro - olio extravergine di oliva - sale, anche grosso - pepe

Spennella i peperoni con poco olio e cuocili sotto il grill del forno, girandoli su tutti i lati, fino a quando saranno abbrustoliti. Trasferiscili in una ciotola, coprili con un coperchio e lasciali raffreddare. Spellali, elimina il picciolo, i semi e i filamenti interni, riducili a falde e stendile ad asciugare su fogli di carta assorbente da cucina.
Pulisci le erbette, tagliale a striscioline, lavale, trasferiscile in una casseruola, aggiungi una presa di sale grosso e cuocile coperte fino a quando sarano appassite. Scolale, lasciale intiepidire, strizzale e tritale grossolanamente. Pulisci i cipollotti, tagliali a fettine, lasciali stufare dolcemente in una padella con 3 cucchiai di olio, aggiungi le erbette e lasciale insaporire per 5 minuti. Regola di sale e pepe.
Frulla la crescenza con le uova, una presa di sale e il pecorino; aggiungi le erbette e mescola. Imburra una pirofila rotonda, cospargi fondo e bordi con pangrattato e versa sul fondo metà del composto di erbette. Crea 6 fossette e rompi in ognuna 1 uovo di quaglia. Prosegui con uno strato di peperoni. Ripeti con il rimanente composto e le **uova di quaglia** avanzate e copri con i peperoni, il pangrattato rimasto mescolato con il parmigiano e un filo di olio. Inforna lo sformato nel forno a 180° per 40 minuti.

"Disponi le fette di zucchina in un solo senso, così il pasticcio risulterà più facile da tagliare e da servire".

Paolo Riosa

Preparazione 30 min.

Cottura 45 min.

Con zucchine e scamorza affumicata

Per 4 persone
1 kg di zucchine - 200 g di scamorza affumicata - 500 ml di latte - 40 g di farina - 2 uova - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 limone non trattato - 40 g di parmigiano reggiano grattugiato - olio extravergine di oliva - noce moscata - sale - pepe

Lava e asciuga le zucchine, elimina le estremità e riducile a fette, nel senso della lunghezza, dello spessore di 2-3 mm. Scottale in acqua salata in ebollizione per 20 secondi, scolale e stendile ad asciugare su un telo da cucina pulito. Lava e trita il prezzemolo e mescolalo con la scorza del limone grattugiata.
Scalda 4 cucchiai di olio in una casseruola, unisci la farina tutta in una volta, mescola con un cucchiaio di legno e versa a filo il latte intiepidito. Cuoci la salsa su fiamma bassa per 7-8 minuti mescolando di tanto in tanto, regola di sale e aggiungi il parmigiano grattugiato, un pizzico di noce moscata grattugiata e una macinata di pepe. Coprila a con un foglio di pellicola per alimenti e lasciala raffreddare. Elimina la pellicola, unisci le uova, sbattute a parte, e mescola.
Ungi il fondo di una pirofila e disponi uno strato di zucchine, accavallandole leggermente tra loro. Spalmale con un velo di **besciamella** cospargi con il trito aromatico, e qualche fettina di scamorza tagliata sottile e ripeti gli strati terminando con le zucchine. Spennellale con poco olio e cuoci lo sformato nel forno preriscaldato a 180° per 30 minuti o fino a quando la superficie sarà dorata.

VARIANTI LIGHT

Per preparare una besciamella più leggera, puoi tostare la farina nella casseruola senza grassi e aggiungi poi del latte scremato, mescolando sempre con la frusta, in modo da evitare la formazione di grumi.

Lattosio? No, grazie
In caso di intolleranza al lattosio o colesterolo in eccesso, puoi sostituire il latte con la stessa quantità di brodo sgrassato e il burro con la medesima quantità di olio extravergine di oliva.

delizie dal **fruttivendolo**

DI SILVIA BOMBELLI

LO SAPEVI CHE...
È DELLA STESSA FAMIGLIA DI ZUCCA, ANGURIA E MELONE

Fa dimagrire
L'acido tartarico contenuto in abbondanza contrasta la formazione dei grassi. Quindi è un dimagrante e anticolesterolo naturale.

OTTIMO ANCHE PER IL BEAUTY
Due fette spesse appoggiate sugli occhi per 10-15 minuti fanno contrarre i capillari e ridurre così il gonfiore degli occhi.

cetriolo

Appartiene alla famiglia delle cucurbitacee questo ortaggio originario dell'Asia, dove viene coltivato fin dal 3000 a.C. Ne esistono molte varietà, di diverse dimensioni, più o meno stondate all'estremità, con la buccia liscia o bitorzoluta. Alcune crescono bene persino in montagna, altre in zone calde, purché non aride. Il cetriolo, infatti, contiene moltissima acqua (96%) e ha bisogno di terreni ben idratati. In Italia si coltiva da sempre in Lazio, Veneto, Puglia, Sicilia, Calabria ed Emilia Romagna. È così buono e versatile che si consuma ovunque: sott'aceto o in salamoia in Russia e in tutta l'Europa del Nord, in insalata, abbinato a pesci e polpi, tritato nella salsa tzatziki, per esempio, nella solare Grecia. Tra le varietà nostrane ci sono il Verde Lungo d'Italia e il Marketer (lunghi circa 20-25 cm), il più raro e delicato Mezzo Lungo Bianco, dalla buccia chiarissima e dolce, e il classico Parigino: piccolo, croccante e ottimo sott'aceto.

FOTO DI LUCA COLOMBO / STUDIO XL

PER RENDERLO PIÙ DIGERIBILE ELIMINA LA BUCCIA, AFFETTALO, SALALO E TRASFERISCILO IN UN COLINO PER MEZZ'ORA

14 cal
OGNI 100 G
Per bruciarle basta salire le scale con la spesa per un minuto

Come togliere

1 Il gusto amarognolo
È dato dalla cucurbitacina: per eliminarla metti l'ortaggio a fette in un colino, cospargilo di sale e posaci un peso; sciacquale dopo 30 minuti. Oppure elimina le 2 estremità e sfregale sulla polpa appena tagliata per estrarre la schiumetta bianca.
2 I semini Per eliminarli taglia in 2 il cetriolo nel senso della lunghezza e passa uno scavino lungo la parte centrale con i semi. Poi sbuccialo con un pelapatate, sciacqualo e asciugalo con carta da cucina.

Gelati di panna con menta e miele

Preparazione **20 minuti**
Cottura **nessuna**
Dosi per **4 persone**

300 g di yogurt greco - 200 ml di panna da montare - 2 ciuffi di menta - 50 g di miele di acacia - 1 cetriolo biologico

Lava accuratamente il cetriolo, asciugalo, spuntalo e taglialo a fettine sottilissime con un pelapatate. Sistemale all'interno di 4 stampini da ghiacciolo da 150 ml, facendole aderire alle pareti. **Lava la menta,** asciugala, poi tritala e uniscila allo yogurt in una ciotola. Incorpora anche il miele e mescola. A parte monta la panna con le fruste elettriche e incorporala delicatamente al composto di yogurt. **Distribuisci il mix** ottenuto negli stampini, facendo attenzione a non staccare le fettine di cetriolo. Inserisci al centro di ogni stampino uno stecco di legno e passa in freezer per circa 3 ore. Al momento di sformare i gelati immergi gli stampini per un istante in un recipiente di acqua non troppo calda.

Insalata alla menta con tortini di yogurt e formaggio

Preparazione **35 minuti**
Cottura **nessuna**
Dosi per **6 persone**

3 cetrioli - 2 cucchiai di amido di mais - 2 cucchiai di latte - 2,4 dl di yogurt greco al 2% di grassi - qualche rametto di menta - 80 g di gorgonzola cremoso - 1 limone non trattato - 1 uovo grande - olio extravergine di oliva - sale - pepe

STEP BY STEP

1 **Riunisci nel mixer** il latte, l'amido di mais, l'uovo, lo yogurt, il gorgonzola, un cucchiaino di scorza di limone grattugiata e le foglie di 1 rametto di menta. Frulla la crema a bassa velocità, regola di sale e pepe e mescola.

2 **Spennella di olio** 6 piccoli ramequin e riempili con il mix preparato. Cuoci in forno a 170° per 25 minuti. Lascia riposare i tortini per 5 minuti con il forno socchiuso e altri 10 minuti fuori dal forno prima di sformarli.

3 **Sbuccia i cetrioli,** affettali sottili, condiscili con il succo del limone, menta in abbondanza, olio e un po' di pepe. Unisci il sale solo all'ultimo momento, appena prima di servire l'insalata di cetrioli con i tortini di formaggio.

RICETTA DI ALESSANDRA AVALLONE, FOTO DI LUCA COLOMBO / STUDIO XL

A tavola con gli **Omega3**

Sono tante le fonti alimentari ricche di acidi grassi essenziali che apportano benefici a tutto campo per l'organismo.

Negli anni '70 uno studio condotto sugli eschimesi Inuit mostrò un'incidenza minore di eventi cardiovascolari rispetto ai residenti della Danimarca*. Diversamente dalla dieta danese ricca di grassi saturi, presenti soprattutto nelle carni, quella degli Inuit si basava sul pesce, ricco di Omega3. Da allora gli studi hanno eletto questi grassi acidi essenziali – definiti tali perché l'organismo non riesce a sintetizzarli - tra i composti naturali più importanti per il nostro benessere. Contribuiscono al mantenimento dei livelli normali di trigliceridi nel sangue** e quello della normale funzione cardiaca, cerebrale e visiva***. Cosa possiamo chiedere di più agli Omega3? Attenzione, quindi, ad integrarli nella dieta. Pesce azzurro e salmone sono molto ricchi di EPA e DHA, gli acidi grassi più efficaci, e non dovrebbero mancare due o tre volte la settimana. Anche noci, mandorle, semi di lino ne sono ricchi e sono ottimi nelle insalate. Gli Omega3 sono presenti anche nei piselli, nei fagioli di soia e in ortaggi come zucca o cavolfiore.

Multicentrum MyOmega3 promuove la campagna #scelgoilmare e sostiene "Fondali Puliti", attività di Legambiente per la pulizia dei fondali marini in dieci località italiane. Scopri di più su www.scelgoilmare.it

Gli ultra concentrati certificati **FOS** e **IFOS** di **MyOmega3**

Per il tuo fabbisogno giornaliero c'è MyOmega3 a Tripla Azione, l'integratore alimentare Multicentrum con Omega3 concentrati ottenuti da pesca sostenibile, certificata dall'Organizzazione **FOS** (Friend of the Sea), e garantiti da **IFOS**, l'organo internazionale che ne attesta purezza e alta qualità secondo i parametri definiti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Il 90% degli Omega3 presenti è costituito da EPA e DHA, gli acidi grassi più studiati, che aiutano a mantenere una corretta funzione cardiaca, cerebrale e visiva*. In confezioni da 60 e 120 mini perle deodorizzate e facili da deglutire, MyOmega3 è un aiuto in più al tuo benessere.

* Dyerberg J, Bang HO, Hjorne N, Fatty acid composition of the plasma lipids in Greenland Eskimos. AM J Clin Nutr 1975;28:958-66.** L'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di 2g di EPA e DHA. ***L'effetto benefico per la funzione cardiaca si ottiene con l'assunzione giornaliera di 250 mg di EPA e di DHA, per la funzione cerebrale e visiva di 250 mg di DHA.

DI SILVIA TATOZZI

RICICLO CREATIVO

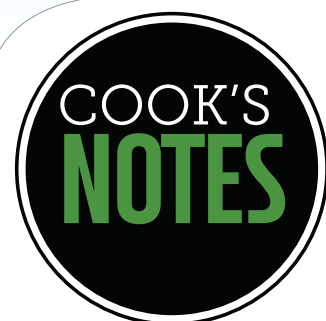
scolapiatti fai da te

Hai fatto il cambio di stagione o un trasloco e ti sono avanzate delle grucce in legno? Peccato buttarle: la forma triangolare le rende perfette per realizzare uno scolapiatti in legno pratico e originale. Elimina i ganci, procedi come spiegato nel box e in poche mosse il tuo scolapiatti prenderà forma.

Occorrente

- 8 **grucce** di legno con asta portapantaloni
- **chiodini** per legno
- **martello**
- **impregnante per legno**

PROCEDIMENTO: stacca da 2 grucce le aste portapantaloni e fissale con i chiodini nelle scanalature delle 2 grucce posizionate alle estremità del rettangolo. Posiziona all'interno altre 3 grucce "in piedi" e poi altre 3, fissandole con i chiodini, in modo che si incrocino testa-piedi. Passa l'impregnante e fai asciugare.

FOTO DI THELMA&LOUISE

HAIR BEAUTY

Maschera all'olio d'oliva

Mescola 30 ml di **olio** d'oliva con 10 gocce di olio essenziale di **rosmarino** e distribuisci il composto su cute e capelli umidi. Lascia agire per almeno 1 ora e sciacqua con acqua e uno shampoo delicato. Ripeti 1 volta alla settimana.

Dove butto.... la vaschetta del gelato

Il contenitore e il coperchio vanno gettati nel **bidone della plastica**, dopo averli sciacquati per eliminare ogni residuo di gelato. Il foglio di protezione, invece, buttalo nell'**indifferenziata**.

RIMEDI NATURALI

Spezie scadute: come usarle in casa e in giardino

Chiodi di garofano L'odore di questa spezia è un efficace repellente contro le mosche. Posiziona in un angolo di ogni stanza 1/2 limone in cui avrai inserito 5-6 chiodi di garofano.

Paprika Il colore intenso ne fa un ingrediente prezioso per creare degli acquerelli naturali. Ti basterà diluirne una piccola quantità in una ciotolina con poca acqua e intingervi il pennello.

Pepe rosa Le piccole bacche rosse dal profumo leggermente frutttato sono perfette da aggiungere al composto per il sapone o per le candele fatte in casa.

Peperoncino È un valido aiuto per tenere lontani gli insetti e i piccoli animali dall'orto e dal giardino. Basterà distribuirne un po' in diversi punti per allontanare gli ospiti indesiderati senza danneggiarli.

Cannella in polvere È molto utile per deodorare i tappeti. Spargine un po' su tutta la superficie, lascia agire per qualche minuto e poi eliminala con l'aspirapolvere.

FOTO DI THELAMA&LOUISE

Usalo anche così
Pomodoro

1 Anticalcare naturale
Taglia 1 pomodoro maturo a pezzetti e distribuiscili nel lavello incrostato dal calcare. Lascia agire per circa 1 ora poi sciacqua via i residui con una spugnetta.

2 Maschera dopo sole
Centrifuga 1 pomodoro maturo e aggiungi al succo ottenuto la stessa quantità di olio. Applica il composto sul viso con un batuffolo di cotone o una garza sterile, e tienilo in posa per almeno 10 minuti.

3 Ottone splendente
Elimina le macchie dagli oggetti in ottone strofinandoli con la polpa di pomodoro; poi risciacqua e lucida con un panno di lana.

4 Mani di fata
Per rendere più morbida la pelle delle mani strofina la metà di 1 pomodoro sul dorso e sul palmo come se fosse una saponetta e risciacqua.

Via la macchia di.... erba

Se la macchia è ancora fresca strofina il tessuto con **alcol denaturato puro** o con acqua ossigenata. Se invece è secca, metti il capo a bagno in una bacinella con acqua calda, **aceto bianco** e **ammoniaca** in parti uguali e lascialo in ammollo tutta la notte. Dopo il risciacquo procedi con il normale lavaggio in lavatrice.

LA NOSTRA ESPERTA
Monica
GASTRONOMA, RISTORATRICE E MAESTRA DI CUCINA, SVELA TUTTI I SUOI SEGRETI

APRIRE LE COZZE

Acquistale **vive** chiuse in retine e sigillate con la fascetta indicante il luogo e la data di raccolta. Cucinale in giornata, in primi, secondi o zuppe di mare: ti daranno grandi soddisfazioni

A CURA DI **MICHELA PRANDONI**

1

Lava con cura

Mettile in una ciotola, elimina quelle aperte o rotte, con una paglietta nuova ripulisci le valve dalle incrostazioni sotto il getto dell'acqua fredda corrente.

Pulisci

Prendi una cozza alla volta e togli il bisso (il gruppo di filamenti che fuoriesce dalle valve) tirandolo verso l'esterno.

2

3

Apri a crudo

Tieni la cozza con la mano sinistra, infila la punta di un coltello a lama corta fra le 2 valve e ruotalo fino ad aprirle. Quindi passa il coltello sotto e sopra il mollusco per staccarlo.

4 Oppure in padella

Sgocciola le cozze, mettile in una padella larga a bordi alti con 1 spicchio d'aglio schiacciato e spellato e 2-3 gambi di prezzemolo; sfuma con poco vino bianco, chiudi con il coperchio e cuoci a fiamma vivace per 3-4 minuti finché i gusci si saranno aperti. Togli dal fuoco ed elimina le cozze rimaste chiuse.

FOTO DI LUCA COLOMBO/XL STUDIO

PASTA **alla Norma**

Un primo della tradizione catanese ispirato all'omonima opera di Vincenzo Bellini. In città il termine popolare indica "perfezione, eccellenza" e il piatto lo rispecchia perché è una vera sinfonia di sapori

A CURA DI **MICHELA PRANDONI** RICETTA DI **MONICA CESARI SARTONI** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

POSATE MEPRA, PIATTI TOGNANA

Ingredienti

Per 4 persone
400 g di pasta secca tipo bucatini, maccheroni, cavatieddi, tortiglioni
800 g di pomodori maturi ma sodi (o 500 g di pomodori pelati)
1 cucchiaino di zucchero
2 melanzane di media grandezza
2 spicchi d'aglio
1 manciata di foglie di basilico
80 g di ricotta salata
olio extravergine di oliva
sale e pepe

1 Scotta i pomodori

Incidi i pomodori con un taglio a croce sul fondo, scottali in acqua bollente, scolali, passali sotto un getto di acqua fredda per raffreddarli velocemente, poi spellali, elimina i semi e tritali. Se usi i pelati, sgocciolali, tritali e riuniscili con il loro succo.

2 Prepara gli aromi

Schiaccia leggermente gli spicchi d'aglio con un batticarne in modo che la pelle si stacchi, quindi elimina quest'ultima, tagliali a metà e togli l'eventuale germoglio interno. Lava velocemente le foglioline di basilico, asciugale, stendendole su più strati di carta da cucina e spezzetta con le mani un po' più della metà.

3 Fai il sugo di pomodoro

Scalda 4 cucchiai di olio in una padella grande, unisci gli spicchi d'aglio e lasciali rosolare fino a quando saranno dorati. Aggiungi la polpa di pomodoro preparata e lo zucchero e cuoci a fuoco-medio alto finché avrai un sugo denso. Regola di sale, insaporisci con una generosa macinata di pepe, elimina gli spicchi d'aglio e aggiungi le foglie di basilico spezzettate.

ANCHE NEL GUSCIO

Se vuoi preparare questa ricetta in una versione coreografica e più leggera fai così: taglia a metà nel senso della lunghezza 4 melanzane grosse, incidi la polpa e cuocile in forno a 180° per 35-40 minuti. Asporta gran parte della polpa, tagliala a dadini e tienili da parte. Intanto prepara il sugo di pomodoro come indicato nella ricetta qui sotto; cuoci la pasta al dente, rovesciala nel sugo di pomodoro, aggiungi i dadini di polpa tenuti da parte e fai saltare tutto per condire. Riempi i "cestini" di melanzana con la pasta, completa con la ricotta grattugiata e servi. Porta in tavola altra ricotta e una grattugia: gli ospiti aggiungeranno a piacere il formaggio grattugiato fresco.

Segue

4 Taglia le melanzane

Lava le melanzane, privale del picciolo, asciugale e, se preferisci, sbucciale; tagliale a fette di 1/2 cm di spessore nel senso della lunghezza (puoi anche usare l'affettatrice, se la possiedi).

Friggi e sgocciola

Scalda un dito d'olio in un'altra padella, friggi le melanzane, poche alla volta su entrambi i lati, aggiungendo altro olio se necessario. Sgocciolale man mano su carta assorbente e cospargile con un grosso pizzico di sale.

FETTE SOTTO SALE

Le melanzane sono le vere protagoniste di questo primo piatto, quindi devono essere perfette: dorate, croccanti, saporite. E soprattutto prive di quel poco piacevole retrogusto amaro che potrebbe evidenziarsi dopo la cottura. Per non rischiare c'è un solo sistema: cospargile di sale, meglio se grosso, mettile in uno scolapasta e lasciale a perdere l'acqua di vegetazione, pressandole sotto un peso, per circa un'ora. Quindi sciacquale bene, asciugale con più fogli di carta assorbente da cucina e friggile come spiegato nella ricetta. Questo procedimento è necessario per le melanzane oblunghe o per quelle colte direttamente dall'orto perché hanno polpa piccantine e sapore deciso. Mentre le melanzane tonde hanno un gusto più dolce e delicato che non richiede il trattamento.

L'acqua di cottura

Prima di rovesciare i maccheroni nello scolapasta, preleva dalla pentola una paio di mestolini di acqua di cottura. Quest'ultima, ricca di amidi, ammorbidisce il sugo rendendolo più cremoso e avvolgente.

6 Cuoci la pasta

Mentre friggi le melanzane, porta a bollore abbondante acqua in una pentola, salala, immergici la pasta scelta e cuocila al dente secondo il tempo indicato sulla confezione. Quindi sgocciola la pasta tenendo da parte un mestolo dell'acqua di cottura.

7 Completa

Grattugia la ricotta con una grattugia a fori grossi, raccogliendola in una ciotola. Quindi taglia le fette di melanzane a stricioline piuttosto sottili e non troppo lunghe. Metti di nuovo la padella con il sugo di pomodoro su fuoco basso e scaldalo, mescolando.

8 Condisci e servi

Versa la pasta nel sugo, unisci poca acqua di cottura, se necessario, le melanzane, metà della ricotta e il basilico rimasto. Cuoci per qualche istante e servi subito con la ricotta rimasta.

cacciucco

Si può gustare in tutta la Toscana ma è Livorno la sua vera patria. Una zuppa di pesce nata povera e diventata ricca con il tempo che non smette mai di stupire per la sua bontà. Prepararla non è difficile, val la pena di provare

A CURA DI **MICHELA PRANDONI** RICETTA DI **MONICA CESARI SARTONI** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

Ingredienti

Per 4 persone
2 kg circa di pesce misto da zuppa già pulito (palombo, pescatrice, scorfano, gallinella e triglie)
2 calamari
1 polpo piccolo
8 gamberoni
12 canocchie
500 g di cozze già pulite
600 g di pomodori pelati
2 spicchi d'aglio
1 cipolla
1 costa di sedano
1 carota
1 ciuffo di prezzemolo
1 peperoncino piccante
vino rosso
aceto di vino rosso
salvia
olio extravergine di oliva
pane casareccio, meglio se toscano, del giorno prima
sale e pepe

SAPORITE CANOCCHIE

Sono note in tutto il Mediterraneo con nomi diversi secondo le regioni. Per esempio in Toscana, patria del cacciucco, si chiamano cicale di mare, in Veneto canoce e sparnocchie in Campania. Questi crostacei sono lunghi circa 20 cm, hanno un colore marroncino rosato con 2 macchie nere alla base della coda. Acquistale vive e consumale in giornata: dopo poco tempo, il loro corpo piatto e povero di polpa, inizia un processo di disidratazione che "svuota" inesorabilmente i gusci.

Segue →

1 Taglia i pesci

Taglia via la testa di scorfano e gallinella e mettile da parte. Pulisci bene le triglie, lasciandole intere; pulisci anche i calamari e il polpo e riduci tutto a tocchetti.

2 Prepara i crostacei

Lava le canocchie, incidi il guscio con le forbici, praticando un taglio lungo il dorso ed elimina le zampette laterali. Togli le teste ai gamberoni e tienile da parte, taglia il guscio nella parte superiore con le forbici ed elimina il filetto scuro sul dorso; lava e asciuga entrambi i crostacei.

3 Cuoci i molluschi

Fai appassire in una casseruola con un filo di olio il sedano, la carota, la cipolla, 1 spicchio d'aglio e il peperoncino puliti, lavati e tritati. Regola di sale e pepe e unisci il polpo e i calamari preparati. Irrora con un bicchiere di vino e fallo evaporare a fuoco vivo per circa 5 minuti. Aggiungi i pomodori tritati grossolanamente e cuoci a fuoco basso con il coperchio per circa 1 ora. Togli dalla casseruola i calamari e il polpo.

Teste e gusci

Ovvero gli scarti dei pesci e dei crostacei sono fondamentali per rafforzare il sapore di mare del piatto finito.

4 Continua la cottura

Metti nella casseruola le teste dei pesci tenute da parte, 2-3 foglie di salvia, le triglie, i gusci e le teste dei gamberoni, bagna con 2 cucchiai di aceto, fallo evaporare e cuoci per circa 30 minuti, aggiungendo, di tanto in tanto, poca acqua calda o, se preferisci, fumetto o brodo di pesce.

5 Crea il passato

Versa il contenuto della casseruola nel passaverdure e passalo 2 volte prima con il disco a fori larghi, poi con quello a fori piccoli. Metti il passato nella casseruola, unite i pesci grossi a pezzi, il polpo e i calamari. Cuoci per altri 15 minuti.

FAI COSÌ IL FUMETTO

Si chiama così il brodo ristretto ottenuto facendo bollire con acqua, vino bianco e aromi gli scarti dei pesci (teste, lische, gusci). Tosta gli scarti in una casseruola con sedano, carota e cipolla a pezzi, alloro e prezzemolo. Sfuma con vino bianco, copri con acqua fredda e cuoci per 20 minuti. Passa tutto allo schiacciapatate per spremere i succhi di teste e gusci. Alla fine filtra. Per un fumetto ad hoc tieni il fuoco molto basso: solo così gli scarti rilasceranno tutto il loro sapore.

PENTOLE TVS, COLTELLI FISKARS, POSATE MEPRA, PIATTI VIRGINIA CASA

6 Fai aprire le cozze

Intanto metti le cozze in un'altra casseruola e cuocile a fuoco vivo con il coperchio finché si saranno aperte. Sgusciane 3 quarti e tieni le altre con il guscio.

7 Completa la zuppa

Aggiungi al cacciuccio le canocchie, i gamberoni e le cozze sia sgusciate sia intere e profuma con il prezzemolo tritato. Regola di sale e pepe e lascia sul fuoco ancora per circa 5 minuti perché i sapori si amalgamino. Spegni e copri con il coperchio.

8 Tosta il pane e servi

Fai tostare 4 fette di pane sotto il grill del forno (oppure su una griglia rovente) girandole una sola volta. Strofinale con l'aglio rimasto spellato e suddividile in ciotole individuali riscaldate sotto acqua bollente e asciugate. Versaci sopra il cacciucco suddividendo equamente i pesci, i molluschi e i crostacei. Servi subito.

bontà dal **macellaio**

DI **MICHELA PRANDONI**

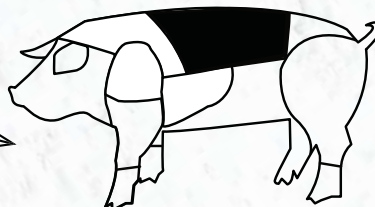
LO SAPEVI CHE...
SPARE RIBS È IL LORO NOME AMERICANO

ANCHE AL SUPER
Le trovi a pezzo intero o già tagliate tra una costola e l'altra. Il pezzo è ideale per la cottura alla brace; profumato con erbe e spezie, è irresistibile.

costine di maiale

Sono la parte finale delle costole, ricavate dalla gabbia toracica del suino divisa in due parti lungo lo sterno. Come tutti i tagli di carne anche le costine prendono nomi diversi nelle zone d'Italia. Al Nord sono conosciute come puntine (perché sono la punta delle costole), in Toscana si chiamano semplicemente ossi, mentre sono spuntature in Emilia-Romagna e nell'Italia centrale. A Napoli, invece, sono chiamate tracchie o tracchiolelle. Comunque le si chiami, le costine sono un taglio economico, povero di polpa, venato di grasso e tessuto connettivo, molto saporito e apprezzato per la sua versatilità e per l'ottimo rapporto qualità-prezzo (8-10 € al kg). A porzione sono sufficienti 400 g di carne con l'osso. All'acquisto preferiscile di colore rosa intenso, non troppo lunghe e con una quantità di grasso non eccessiva. In frigo si conservano per 2 giorni, ma fai attenzione a tenerle ben coperte per evitare che l'aria ossidi la polpa e irrancidisca le parti grasse. Quando le cuoci, mantienile ben idratate per evitare che diventino stoppose.

IN PUNTA DI COSTOLA
Si ricavano dalla parte finale delle costole del maiale. Quelle anteriori sono più corte e polpose di quelle posteriori.

FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL

SCOTTALE IN ACQUA BOLLENTE PER 15 MINUTI PRIMA DI CUOCERLE SECONDO LA RICETTA SCELTA: SARANNO PIÙ MAGRE E TENERE

23%
DI PROTEINE
e circa 280 cal. per 100 g. Il grasso tende a sciogliersi in cottura

Le cotture

1 In casseruola
Devono cuocere, coperte, per 1 ora e 40 minuti circa, mantenendo la fiamma bassa.

2 Al forno
Se sono piccole, cuocile a 180° per almeno un paio d'ore, girandole 2-3 volte e irrorandole con il fondo che si forma in cottura. Quelle più grosse e i pezzi interi vogliono una lunga cottura: a 70-80° per almeno 5 ore.

3 Sul barbecue
Occorrono almeno 40 minuti: sono pronte quando la carne si stacca dagli ossi.

Marinate e dorate in forno

Preparazione **10 minuti + riposo**
Cottura **5 ore e 5 minuti**
Dosi per **4 persone**

2 kg di costine di maiale in un solo pezzo - 1 cipolla - 2 spicchi di aglio - 1 ciuffo di timo - 2 rametti di rosmarino - 1 foglia di alloro - vino bianco secco - olio extravergine di oliva - sale e pepe in grani

Prepara la marinata: schiaccia e spella l'aglio, spella la cipolla e affettala fine. Metti le costine in una ciotola con l'aglio, la cipolla, l'alloro, 1 rametto di rosmarino e qualche rametto di timo. Aggiungi un pizzico di sale, qualche grano di pepe, coprile a filo di vino bianco e lasciale marinare per 12 ore.
Sgocciola il pezzo di carne, mettilo in una pirofila, bagnalo con un po' del liquido della marinata, passalo in forno già caldo a 70° e cuocilo per 5 ore spennellandolo spesso con il fondo di cottura.
Togli la pirofila dal forno, alza la temperatura a 150° e accendi anche il grill. Spolverizza le costine con un mix di rosmarino e timo, irrora con un filo di olio e, non appena il forno sarà a temperatura, mettile di nuovo e cuocile per altri 5 minuti, girandole almeno una volta finché si saranno ben dorate. Servile subito.

Piccanti a doppia cottura

Preparazione **20 minuti + riposo**
Cottura **2 ore e 15 minuti**
Dosi per **4 persone**

1,5 kg di costine di maiale - 400 g di pomodori a grappolo - 3 dl di succo di ananas - 2 cipollotti - 20 g di zucchero di canna - 4 cm di zenzero fresco - 1 peperoncino piccante - polvere alle 5 spezie - olio extravergine di oliva - sale

STEP BY STEP

Elimina il grasso in eccesso dalle costine; pulisci i cipollotti, elimina le radichette e le parti verdi dure, poi tagliali a fettine. Trasferisci le costine in una pirofila, unisci il succo di ananas, lo zucchero, il peperoncino sbriciolato, un pizzico di polvere alle 5 spezie e lo zenzero pelato e grattugiato. Amalgama gli ingredienti con le mani massaggiando contemporaneamente le costine, coprile con un foglio di pellicola e lasciale marinare in frigo per 6-8 ore. Togli la pirofila dal frigo almeno 2 ore prima della cottura lasciandole coperte.

Incidi la pelle dei pomodori con un taglio a croce nella parte opposta al picciolo e scottali in acqua in ebollizione per 30 secondi. Scolali con un mestolo forato, lasciali intiepidire, spellali, tagliali a metà ed elimina i semi. Quindi riduci la polpa a dadini, trasferiscili in una ciotola e condiscili con sale e 2 cucchiai di olio.

Togli la pellicola che ricopre le costine e cuocile in forno caldo a 170° per 2 ore. Toglile dal forno e lasciale raffreddare. Sgocciola le costine, versa il fondo di cottura in una casseruola, unisci la dadolata di pomodoro e cuoci la salsa per 3-4 minuti. Trasferisci le costine su una piastra o sul barbecue, cuocile per 10 minuti finché saranno dorate, sistemale in un piatto e condiscile con la salsa calda.

RICETTA DI CLAUDIA COMPAGNI, FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL

dal mare in pescheria

DI MICHELA PRANDONI

BONTÀ LEGGERA
Il grande pregio di questo mollusco è l'apporto calorico: solo 72 calorie ogni 100 grammi

LO SAPEVI CHE...
SI MIMETIZZANO CAMBIANDO COLORE

I TIPI MIGLIORI
Sono gli esemplari giovani con sacche lunghe tra 10 e 12 cm

seppie

Quelle comuni (*sepia officinalis*) sono molluschi cefalopodi della famiglia *sepiidae* che vivono sui fondali sabbiosi e nelle praterie di posidonia. Diffuse nel Mediterraneo e nell'Oceano Atlantico orientale, hanno corpo allungato (sacca) con 2 pinne ondeggianti lungo il bordo che servono all'animale per muoversi. La "testa" è composta da 2 grandi occhi, otto tentacoli corti che nascondono al centro un becco corneo e 2 tentacoli più lunghi con piccole ventose all'apice, adatti a catturare le prede. Tra le branchie ha un piccolo sacchetto (vescichetta) che contiene una sorta di inchiostro nero fluido (dal gusto deciso e ottimo in cucina) che il mollusco usa come arma di difesa e per confondere i predatori. Se vuoi acquistare seppie fresche e non scongelate, sceglile intere. Per esserne certa, controlla che abbiano un colore iridescente, la pelle brillante, l'occhio lucido e l'inchiostro fluido e non granuloso. Se non le usi subito, puliscile, lavale, asciugale molto bene e chiudile negli appositi sacchetti: in freezer si mantengono per un paio di mesi.

FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL

CUOCILE PER POCHI MINUTI O PROLUNGA LA COTTURA PER 40-45 MINUTI. LE VIE DI MEZZO RENDONO LA CARNE DURA E GOMMOSA

24ore

SI MANTENGONO le seppie freschissime nella parte più fredda del frigo

Come trattarle

1 Togli osso e becco
Le seppie fresche sono sempre da pulire. Separa i tentacoli dalle sacche, elimina le parti cartilaginose alla base, l'osso centrale spingendolo verso l'esterno, poi togli occhi e becco al centro dei tentacoli.

2 Via pelle e nero
Spella le seppie e togli con delicatezza la sacca del nero, se c'è, indossando guanti in lattice. Rivolta le sacche come un guanto, elimina le interiora, lavale sotto acqua corrente e asciugale.

Padellata ai tre peperoni

Preparazione **20 minuti**
Cottura **55 minuti**
Dosi per **4 persone**

800 g di seppie piccole pulite - 1 peperone giallo - 1 peperone rosso - 5 peperoncini verdi dolci - 2 cipolle rosse - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 spicchio d'aglio - 1 bicchiere di vino bianco secco - peperoncino piccante in polvere - olio extravergine di oliva - sale

Sciacqua le seppie sotto acqua fredda corrente, asciugale, stacca i tentacoli e taglia le sacche a triscioline. Rosola in una padella l'aglio spellato e tritato con 2-3 cucchiai di olio, unisci le seppie e continua a rosolare per 1 minuto. Sfuma con il vino, lascialo quasi completamente evaporare, abbassa la fiamma al minimo e chiudi con il coperchio. **Prosegui la cottura** per 40 minuti, in modo che le seppie risultino tenere, bagnando con qualche mestolino di acqua calda. Lava peperoni e peperoncini, elimina piccioli, semi e nervature e tagliali a striscioline. **Scalda 2-3 cucchiai di olio**, unisci il peperone giallo e rosso e le cipolle affettate. Cuoci per 7-8 minuti, versa tutto nella padella con le seppie, unisci i peperoncini verdi, sale e peperoncino. Prosegui la cottura per altri 4-5 minuti e spegni. Profuma con il prezzemolo tritato e servi subito.

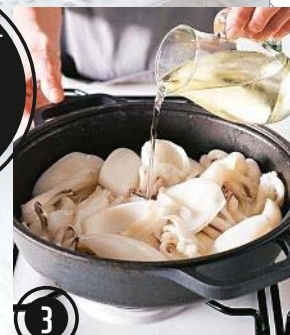
Saltate con pinoli e basilico

Preparazione **20 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

600 g di seppie piccole pulite - 1 mazzetto di basilico - 2 spicchi d'aglio - 40 g di pinoli - 20 g di pangrattato - 20 gdi pecorino romano - 1 dl di vino bianco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

STEP BY STEP

1 **Sciacqua le seppie** sotto l'acqua corrente, asciugale molto bene con più fogli di carta da cucina; quindi stacca il ciuffo con i tentacoli dalle sacche (come indicato nella pagina precedente), dividilo in 3-4 pezzi e taglia le sacche a pezzetti regolari.

2 **Schiaccia gli spicchi d'aglio,** rosolali in una padella con 4 cucchiai di olio, unisci i pinoli e cuocili fino a quando inizieranno a dorare. Togli dal recipiente i pinoli e l'aglio con un mestolo forato, metti nel recipiente le seppie, un pizzico di sale e una macinata di pepe.

3 **Rosola le seppie** per un paio di minuti, bagnale con il vino e lascialo evaporare. Copri la padella e cuoci le seppie su fiamma moderata per 5 minuti. Aggiungi una decina di foglie di basilico spezzettate, i pinoli profumati all'aglio, il pangrattato e una macinata di pepe, alza la fiamma, cuoci per 2 minuti, spegni, aggiungi il pecorino grattugiato, mescola e servi.

RICETTA DI CLAUDIA COMPAGNI, FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.p.A.

Sede Legale in Milano - Via Bianca di Savoia, 12 - Capitale Sociale Euro 67.979.168,40 - Codice fiscale e Registro delle Imprese di Milano n° 07012130584

Pubblicazione in adempimento e secondo le modalità della legge 5 agosto 1981 n. 416 così come modificata dalla legge 23 dicembre 1996, n. 650

Stato Patrimoniale al 31 dicembre 2017

ATTIVO	(Valori in Euro)
Attività immateriali	125.429.390
Investimenti immobiliari	2.831.303
Terreni e fabbricati	3.389.029
Impianti e macchinari	1.162.009
Altre immobilizzazioni materiali	1.216.312
Immobili, impianti e macchinari	5.767.350
Partecipazioni	487.464.408
Attività finanziarie non correnti	165.000.000
Attività per imposte anticipate	12.897.505
Altre attività non correnti	323.098
TOTALE ATTIVITÀ NON CORRENTI	**799.713.055**
Crediti tributari	25.964.816
Altre attività correnti	4.290.277
Rimanenze	6.034.120
Crediti commerciali	50.549.470
Altre attività finanziarie correnti	90.043.845
Cassa e altre disponibilità liquide equivalenti	61.026.292
TOTALE ATTIVITÀ CORRENTI	**237.908.820**
Attività destinate alla dismissione o cessate	-
TOTALE ATTIVO	**1.037.621.874**

PASSIVO	(Valori in Euro)
Capitale sociale	67.979.168
Azioni proprie	(1.653.869)
Altre riserve e risultati portati a nuovo	219.070.942
Utile (perdita) dell'esercizio	30.417.415
TOTALE PATRIMONIO NETTO	**315.813.656**
Fondi	33.100.645
Indennità di fine rapporto	11.855.680
Passività finanziarie non correnti	232.798.918
Passività per imposte differite	28.831.578
Altre passività non correnti	-
TOTALE PASSIVITÀ NON CORRENTI	**306.586.821**
Debiti per imposte sul reddito	-
Altre passività correnti	47.857.683
Debiti commerciali	75.280.614
Debiti verso banche e altre passività finanziarie	292.083.100
TOTALE PASSIVITÀ CORRENTI	**415.221.397**
Passività destinate alla dismissione o cessate	-
TOTALE PASSIVO	**1.037.621.874**

Conto Economico	Esercizio 2017 (Valori in Euro)
Ricavi delle vendite e delle prestazioni	**241.559.151**
Decremento (incremento) delle rimanenze	1.668.234
Costi per materie prime, sussidiarie, di consumo e merci	25.776.759
Costi per servizi	147.428.307
Costo del personale	76.035.366
Oneri (proventi) diversi	(11.282.787)
MARGINE OPERATIVO LORDO	**1.933.273**
Ammortamenti di immobili, impianti e macchinari	1.202.807
Ammortamenti e svalutazioni delle attività immateriali	3.741.677
RISULTATO OPERATIVO	**(3.011.211)**
Proventi (oneri) finanziari	(4.758.505)
Proventi (oneri) da partecipazioni	40.082.835
RISULTATO PRIMA DELLE IMPOSTE	**32.313.119**
Imposte sul reddito	1.895.704
RISULTATO DERIVANTE DALLE ATTIVITÀ IN CONTINUITÀ	**30.417.415**
Proventi (oneri) da attività dismesse	-
RISULTATO NETTO	**30.417.415**

Prospetto di dettaglio dei ricavi delle attività editoriali al 31 dicembre 2017

RICAVI DELLE VENDITE DI COPIE	126.433.725,00
RICAVI DELLA VENDITA DI SPAZI PUBBLICITARI	56.942.479,00
di cui diretta	153.192,00
di cui tramite concessionaria	56.789.287,00
RICAVI DA EDITORIA ON LINE	19.259.154,00
di cui per abbonamenti	1.191.441,00
di cui per pubblicità	18.067.713,00
RICAVI DA VENDITA DI INFORMAZIONI	3.230.794,00
RICAVI DA ALTRA ATTIVITÀ EDITORIALE	5.021.061,00
TOTALE RICAVI	**210.887.213,00**

Bilancio Consolidato del Gruppo Mondadori al 31 dicembre 2017

ATTIVO	(Valori in Euro/migliaia)
Attività immateriali	593.004
Investimenti immobiliari	2.831
Terreni e fabbricati	3.389
Impianti e macchinari	5.828
Altre immobilizzazioni materiali	14.837
Immobili, impianti e macchinari	24.054
Partecipazioni contabilizzate con il metodo del patrimonio netto	37.139
Altre partecipazioni	902
TOTALE PARTECIPAZIONI	**38.041**
Attività finanziarie non correnti	1.772
Attività per imposte anticipate	64.933
Altre attività non correnti	2.102
TOTALE ATTIVITÀ NON CORRENTI	**726.737**
Crediti tributari	29.373
Altre attività correnti	86.945
Rimanenze	127.607
Crediti commerciali	298.012
Altre attività finanziarie correnti	1.683
Cassa e altre disponibilità liquide equivalenti	66.585
TOTALE ATTIVITÀ CORRENTI	**610.205**
Attività dismesse	-
TOTALE ATTIVO	**1.336.942**

PASSIVO	(Valori in Euro/migliaia)
Capitale sociale	67.979
Riserva sovrapprezzo azioni	-
Azioni proprie	(1.654)
Altre riserve e risultati portati a nuovo	219.072
Utile (perdita) dell'esercizio	30.417
PATRIMONIO NETTO DI PERTINENZA DEL GRUPPO	**315.814**
Capitale e riserve di pertinenza di terzi azionisti	29.500
TOTALE PATRIMONIO NETTO	**345.314**
Fondi	73.110
Indennità di fine rapporto	47.505
Passività finanziarie non correnti	232.736
Passività per imposte differite	60.597
Altre passività non correnti	-
TOTALE PASSIVITÀ NON CORRENTI	**413.948**
Debiti per imposte sul reddito	5.750
Altre passività correnti	221.844
Debiti commerciali	323.538
Debiti verso banche e altre passività finanziarie	26.548
TOTALE PASSIVITÀ CORRENTI	**577.680**
Passività dismesse	-
TOTALE PASSIVO	**1.336.942**

Conto Economico Consolidato	Esercizio 2017 (Valori in Euro/migliaia)
Ricavi delle vendite e delle prestazioni	**1.268.268**
Decremento (incremento) delle rimanenze	17.446
Costi per materie prime, sussidiarie, di consumo e merci	244.976
Costi per servizi	676.226
Costo del personale	226.121
Oneri (proventi) diversi	(1.574)
Proventi (oneri) da partecipazioni contabilizzate con il metodo del patrimonio netto	(3.955)
MARGINE OPERATIVO LORDO	**101.118**
Ammortamenti e perdite di valore di immobili, impianti e macchinari	7.746
Ammortamenti e perdite di valore delle attività immateriali	27.296
Perdite di valore di partecipazioni contabilizzate con il metodo del patrimonio netto e di altre imprese	4.600
RISULTATO OPERATIVO	**61.476**
Proventi (oneri) finanziari	(13.989)
Proventi (oneri) da altre partecipazioni	-
RISULTATO PRIMA DELLE IMPOSTE	**47.487**
Imposte sul reddito	14.547
RISULTATO DERIVANTE DALLE ATTIVITÀ IN CONTINUITÀ	**32.940**
Risultato delle attività dismesse	-
RISULTATO NETTO	**32.940**
Attribuibile a:	
- Interessenze di terzi azionisti	**2.523**
- Azionisti della controllante	**30.417**
Risultato netto per azione (espresso in unità di Euro)	0,116
Risultato netto diluito per azione (espresso in unità di Euro)	0,116

bilancia

DI **MONICA PILOTTO** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

PRECISA, LEGGERA E SALVASPAZIO

Cosa chiedere di più a una bilancia? Come nei modelli per uso professionale, questa ha il display a led ben visibile nella parte superiore, che misura sia in grammi sia in once fino a un massimo di 5 kg. Inoltre i sensori di pesatura, con incrementi pari a 0,5 g, sono così precisi da calcolare anche il peso di spezie, aromi e concentrati. Poi, quando hai finito di usarla, la richiudi e la riponi in un cassetto (Caso Design, distribuito da Punto De, **€ 95**).

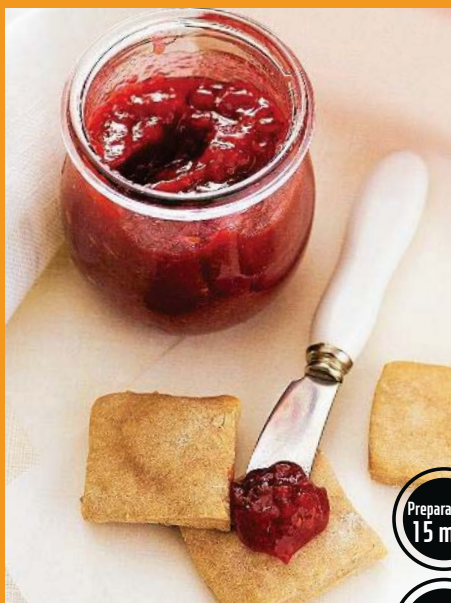
Consigli per l'acquisto

1) La base della bilancia deve essere facile da pulire e stabile per garantire un buon appoggio alla ciotola in cui si pesano gli ingredienti.
2) Verifica che i comandi siano accessibili e i numeri facili da leggere, sia per dimensioni sia per colore e contrasto.
3) Il display ideale deve essere posizionato sul fronte della bilancia in modo da non essere nascosto dalla eventuale ciotola, in più dovrebbe indicare quando la batteria sta per scaricarsi.

Digitale o meccanica?

Se stai seguendo una dieta la bilancia che fa per te è quella digitale: piccola, leggera, pesa alla precisione anche pochi grammi. Se invece ami il vintage scegline una meccanica: esteticamente più bella, non ha bisogno di pile, ma non è particolarmente precisa.

3 Fondamentale per i dessert

La bilancia rientra nel decalogo degli utensili necessari per preparare torte a regola d'arte. L'arte dolciaria richiede il massimo della precisione: non si può sgarrare di un grammo!

Preparazione 15 min.

Cottura 90 min.

Quadrotti con confettura di lamponi

1 disco di pasta frolla pronta - 1 kg di lamponi - 750 g di zucchero - 1 limone non trattato

Lava i lamponi delicatamente, poi falli cuocere con 1 bicchiere di acqua in una pentola con il coperchio per 15 minuti. Aggiungi lo zucchero, il succo di limone, mescola e prosegui la cottura per circa 1 ora, a fuoco molto basso, mescolando e schiacciando i frutti così da ridurre il composto in una crema piuttosto densa. Prelevane una piccola parte e appoggiala su un tagliere inclinato: se non scorre, vuol dire che la confettura è pronta, altrimenti prosegui la cottura per altri 15 minuti, continuando a mescolare. **Trasferisci la confettura** di lamponi in vasetti di vetro sterilizzati, lasciando circa 1,5 cm dal margine; chiudili con il tappo ermetico, poi capovolgili per 10 minuti così da creare il sottovuoto. Prima di consumarla, fai riposare la confettura chiusa per almeno 1 mese. **Srotola la pasta frolla** tenendo la carta della confezione, poi con uncoltello ritagliala a quadrotti e trasferiscili su una teglia foderata con la carta da forno in dotazione; cuocili in forno già caldo a 180° per circa 15 minuti. Lasciali raffreddare e servili con la confettura.

Digitali, ma non solo

MULTIUSO

A parete ha la funzione di orologio, sul piano diventa una bilancia con display LCD in grado di pesare fino a 3 kg e, grazie ai sensori ad alta precisione, riduce a meno di 2 g il margine di scarto. Dotata di funzione di tara, la struttura a disco lascia spazio a ciotole capienti o direttamente agli ingredienti (Kasanova, **€ 14,90**).

COPERTURA IN SILICONE

La pratica copertura in silicone, rimovibile e lavabile, protegge il piano in vetro temperato della bilancia elettronica di precisione capace di pesare fino a 8 kg con la possibilità di aggiungere man mano gli ingredienti, azzerando la tara; converte da grammi a once toccando un tasto ed è proposta anche nel colore nero (Kenwood, **€ 50**).

CONTENITORE IN ACCIAIO

Nel contenitore in acciaio inox estraibile, con scala graduata interna da 1500 ml, puoi dosare anche i liquidi; la bilancia Dolcevita pesa fino a 5 kg con una divisione di 1 g e ha la funzione tara che consente di misurare più alimenti in successione. Inoltre il peso di olio e latte viene convertito in ml (Imetec, **€ 35,90**).

A DOPPIO DISPLAY

Dà un tocco di colore in cucina la bilancia digitale Speed, proposta anche in total black, con doppio display LCD e analogico in grammi e in once; la superficie è in vetro infrangibile, misura fino a 5 kg con intervallo di peso a 1 g, in più calcola la tara (Zassenhaus, distr. da Schoenhuber, **€ 51,70** circa).

MECCANICA OLD STYLE

Anche se il design è vintage, non sfigura certo in una cucina contemporanea dove esercita un gradevole contrappunto estetico; in acciaio inox, pesa fino a 3 kg con una scala di 10 grammi, probabilmente con meno precisione rispetto a una bilancia digitale; però non necessita di pile (Paderno, **€ 56,50**).

NOVITÀ
DALLE AZIENDE

COMPAGNIA ITALIANA SALI

SALI INTEGRALI GEMMA DI MARE

Un sale grosso di colore grigio perla, ideale per cotture in crosta di sale; un sale rosa (grosso e fino) ricchissimo di sali minerali e iodio, perfetto per dare un tocco in più a insalate o tartare di carne e di pesce. Insieme al sale marino fino bianco e al sale marino grosso del Mediterraneo, compongono la linea dei sali integrali Gemma di Mare che risponde all'esigenza dei consumatori di una maggiore attenzione alla salute e al benessere. I sali marini integrali Gemma di Mare non hanno subito alcun trattamento o raffinazione. Sono infatti ottenuti per evaporazione dell'acqua di mare e sottoposti ad una serie di trattamenti superficiali di solo lavaggio in modo da mantenere inalterate le sue qualità nutrizionali e la sua consistenza.

BAULE VOLANTE

PIADINE

Le Piadine Baule Volante sono prodotte solo con olio extravergine di oliva e senza ingredienti di origine animale, nelle versioni farro semintegrale, ricca di fibre, grano khorasan kamut®, con farina di tipo 2 oppure ai grani antichi "Cappelli" e "Timilia".

AZIENDA VITIVINICOLA CIÚ CIÚ

MERLETTAIE DOCG

Merlettaie Offida D.O.C.G. è un vino 100% Pecorino, nobile vitigno italico, austero e potente, relegato per decenni su brulli e scoscesi pendii montani dell'appennino piceno. Riscoperto oggi dalla passione di pochi vignaioli, raro e prezioso, capace, anche con gli anni, di sprigionare intensa personalità. Colore giallo paglierino, profumo molto intenso e persistente di erbe di campo e fiori di biancospino, con intrigante impatto vanigliato; al palato risulta sapido, morbido e avvolgente.

COOPERLAT

FIORDINEVE SPRAY TREVALLI

Panna Spray Fiordineve Trevalli è già zuccherata e senza glutine. Soffice e delicata, aggiunge fantasia ad ogni preparazione.
È il fior fiore della panna, già pronta per essere consumata e per guarnire in un istante dolci, macedonie, gelato, caffè e molto altro ancora.

Il bello di cucinare insieme

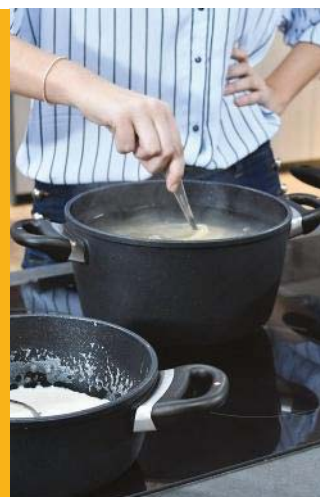
Ogni domenica su Canale 5 Cristina Chiabotto e lo Chef Davide Scabin

sono gli amici con cui prepari il menu di tutta la settimana

Sei una di quelle persone che arriva a casa, si siede a tavola e viene servita? Smetti di leggere! I Menu di Giallo Zafferano è la trasmissione per chi vuole trovare sempre nuove idee perché cucina in tante situazioni diverse: la figlia che vuole rimanere in forma, il figlio che fa tanto sport, l'amica vegetariana buongustaia… Ogni settimana l'ospite è una persona comune che vede realizzare due ricette di Davide Scabin e un piatto fast cooking con il blogger Manuel Saraceno, secondo le esigenze di tempo e di spesa delle famiglie reali. No, non quelle di Londra, quelle vere!

Con loro è tutto più semplice e divertente

Un piano perfetto

Tutti chef con i piani a induzione Samsung. Si utilizzano in modo intuitivo grazie alla Virtual Flame™ che mostra al primo sguardo l'area accesa. Si controllano comodamente da smartphone con la App.

Ogni domenica alle 10.00 su 5

Risultati al dente

Lunga, corta, classica, integrale, fumante o fredda. La pasta si può fare in mille modi e con **Barilla** il risultato è sempre sicuro, anche nella versione senza glutine.

Mangiare bene in tempi record? Tieni in freezer **Findus**, sia piatti pronti che ingredienti di qualità.

In cucina si pulisce al volo con **Foxy Asso Ultra**. Per il crudo e la cottura, le varietà di Olio Extravergine di Oliva **Monini**. Originali anche nel sapore le salse **Maille** da gourmet. Per aggiungere aroma senza grassi, le spezie **Cannamela**. Dulcis in fundo, il piacere e l'aroma di **Caffè Borbone**.

Buono per natura

Ingrediente multitasking o pietanza vera e propria? **Grana Padano DOP** in ogni caso è la soluzione per un pasto gustoso, naturalmente senza lattosio.

Ti piace la cucina della trasmissione? È realizzata da **Cucine Lube** e puoi comporre l'insieme ideale anche nel tuo spazio.

Ogni domenica alle 10.00 su 5

Il valore di una DOP

Grana Padano DOP segue regole severe per meritare la Denominazione d'Origine Protetta

È noto che un prodotto DOP abbia più valore, ma sappiamo bene perché? Per ottenere questa sigla europea è necessario seguire regole precise in ogni fase. Per il Grana Padano, la materia prima, la trasformazione e la stagionatura devono avvenire esclusivamente nella zona classificata DOP: Lombardia, buona parte del Veneto, Piacenza e il Trentino. Anche il foraggio deve provenire in buona parte da quest'area. Un preciso disciplinare indica anche cosa può o non può mangiare la mucca, come deve essere raccolto e lavorato il latte, come deve essere stagionato. Se un produttore non rispetta anche una sola di queste regole, non può chiamare il suo formaggio Grana Padano DOP! Il controllo continua anche in fase di confezionamento e distribuzione per portare sulla tua tavola un formaggio buono e sano come quando è stato inventato.

Oggi come nel 1135

Grana Padano DOP ha le sue origini nel XII secolo, quando i monaci Cistercensi idearono un metodo per conservare l'abbondante latte prodotto nella pianura Padana, creando un formaggio a pasta dura e cotta, che preservava intatti i valori nutritivi del latte fresco.

Tatin di melone e Grana Padano DOP con salmone al sesamo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 gr di melone, 200 gr di pasta sfoglia, 40 gr di zucchero semolato, 10 gr di acqua, 40 gr di Grana Padano DOP stagionato Oltre i 16 mesi, 4 filetti di salmone da 120 gr l'uno, 30 gr di Grana Padano DOP stagionato entro i 16 mesi, 10 gr di sesamo e papavero

Caramellare lo zucchero con l'acqua in una casseruola, versare in 4 stampini monoporzione e lasciare raffreddare. Tagliare il melone a cubetti, insaporirlo con il Grana Padano DOP stagionato Oltre i 16 mesi, disporlo negli stampini con il caramello, coprire con un disco di pasta sfoglia e cuocere in forno a 190°C per 12 minuti. Unire sesamo e papavero al Grana Padano DOP stagionato entro i 16 mesi, panare i filetti di salmone con questo insieme e cuocere pochi minuti per lato in padella antiaderente. Sformare le tatin sui piatti di portata e servire con il salmone.

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano
laura.maragliano@mondadori.it

PROGETTO GRAFICO
Silvano Vavassori e **Daniela Arsuffi**

REDAZIONE
Enza Dalessandri
enza.dalessandri@mondadori.it
(caporedattore)

Barbara Galli
barbara.galli@mondadori.it
(caporedattore)

Livia Fagetti
livia.fagetti@mondadori.it
(caporedattore)

Cristiana Cassé
cristiana.casse@mondadori.it
(caposervizio)

Alessandro Gnocchi
alessandro.gnocchi@mondadori.it
(caposervizio)

Barbara Roncarolo
barbara.roncarolo@mondadori.it
(caposervizio web)

Monica Pilotto
monica.pilotto@mondadori.it
(vicecaposervizio)

Silvia Bombelli
silvia.bombelli@mondadori.it

Mauro Cominelli
mauro.cominelli@mondadori.it

Daniela Falsitta
daniela.falsitta@mondadori.it

Silvia Tatozzi
silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori
silvano.vavassori@mondadori.it
(caporedattore)

Daniela Arsuffi
daniela.**arsuffi**@mondadori.it
(caposervizio)

Ornella Claudia Indovina
ornella.indovina@mondadori.it

Susanna Meregalli
susanna.meregalli@mondadori.it

Diego Stadiotti
diego.stadiotti@mondadori.it

Silvia Viganò
silvia.vigano@mondadori.it

Patrizia Zanette
patrizia.zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi
cinzia.campi@mondadori.it
(responsabile)

Paolo Riosa
paolo.riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

CON LA COLLABORAZIONE
della redazione web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Alessandra Avallone, Monica Cesari Sartoni, Claudia Compagni, Daniela Malavasi, Anna Pacchi, Eleni Pisano, Michela Prandoni, Francesca Tagliabue

IN CUCINA
Francesca Bagnaschi, Lorenzo Camarda, Alexandra Olenina, Elena Tettamanzi

FOTO
Luca Colombo/Studio XL, Sonia Fedrizzi, Gian Marco Folcolini, Maurizio Lodi, Mauro Padula, Michele Tabozzi (ritratti), Thelma & Louise, Mondadori Portfolio

STYLIST
Alice Barsotti, Laura Cereda, Stefania Frediani

"Ho sempre avuto un po' timore di affrontare il cacciucco, ma con la ricetta spiegata passo passo mi sembra proprio facile!"

"La sangria è un must dell'estate: voglio provarla in questa versione bianca con pesche e albicocche"

"I miei ragazzi non non vanno d'accordo con le verdure, ma se gliele propongo in uno sformato, cambiano subito idea"

"Al mercato ho fatto scorta di pomodori ramati e li ho trasformati subito in una zuppa anticaldo"

"Ecco il fritto d'estate come piace a me: semplice, goloso e perfetto con un calice di bianco"

31 idee
CON LA MOZZARELLA
In formato classico, a treccia, nodino o bocconcino, il più estivo dei formaggi supera la scontata caprese e interpreta tanti piatti novità

Gazpacho
Aurora, Giovanni e Manuel si sfidano a colpi di mixer per proporre 3 diverse (e italianissime) varianti del grande classico spagnolo. Provale tutte e poi scegli la tua preferita

8 piatti sprint con il TONNO IN SCATOLA
Il pesce, che in cucina è sinonimo di velocità, diventa protagonista di vere ricette: primi, polpettine, tartare, insalatone, frittatine, sformati, caponata. Pronte in pochi minuti

... E TANTO ALTRO!

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE
20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421- Fax 02/75422683
Casella postale n. 1833, 20101 Milano.
Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 199.111.999 (per telefoni fissi: euro 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costi in funzione dell'operatore); dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; fax: 030.77.72.387; posta: scrivere all'indirizzo: Press-Di Abbonamenti S.p.A. - C/O CMP Brescia - via Dalmazia, 13 - 25126 BS. L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI a cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl (tel. 045/8884400) email collez@mondadori.it, conto corrente n°77270387, inviare importo a PressDi Servizio Collezionisti specificando sul bollettino il proprio indirizzo e i numeri richiesti
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ
Mediamond S.p.A. Palazzo Cellini – Milano Due 20090 Segrate, tel: 02 21025259 e-mail contatti@mediamond.it ; tariffa inserzioni a pagina colori: €21.000.

Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

GRUPPO MONDADORI

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Gioca con noi!

Usa i tre ingredienti che trovi qui per preparare una ricetta, aggiungine altri per completarla e inviaci la tua creazione. La più bella sarà pubblicata sul prossimo numero

Menta

La sua fresca fragranza è inconfondibile. Si sposa con carne e pesce, dà il meglio con dolci e dessert e non disdegna frappè, smoothie, frullati e zuppe fredde.

Melone

Dolce, succoso e dissetante è uno dei frutti estivi per eccellenza. Abbinato ai sapori salati è un insospettabile jolly. Basta sceglierlo con cura.

Yogurt

Quello greco bianco naturale, denso e compatto è l'ideale compagno in cucina. Leggero e salutare sostituisce bene panna e salse.

Come partecipare

Quando hai preparato la tua ricetta, utilizzando tassativamente gli ingredienti indicati qui sopra, fotografala e scrivi un breve testo, dove racconti quali altri ingredienti occorrono e come cucinarla, un passaggio per volta. Poi inquadra questa pagina con l'**app della Realtà Aumentata** (info a pag.7) o vai su **www.giallozafferano.it** nello spazio dedicato alla rivista, carica la foto e la ricetta e scrivi due parole su di te. Per esempio puoi raccontarci chi sei e da quale idea nasce il tuo piatto. La ricetta deve arrivare entro il **2 luglio**. Perché così presto? C'è un motivo: noi della redazione guardiamo tutte le ricette, selezioniamo la più appetitosa, la più bella o la più curiosa e la pubblichiamo sul prossimo numero della rivista.

LA VINCITRICE

Fiori di zucca, robiola e maggiorana: sono gli ingredienti protagonisti della nostra proposta di giugno. **Alessia,** mamma, moglie felice e creativa, si è subito messa alla prova creando questi fagottini. "Adoro cucinare e inventare qualcosa di nuovo da proporre alle mie "cavie" che accettano di buon grado di sperimentare inediti manicaretti". E ci racconta "una volta superata brillantemente la prova assaggio, fotografo i piatti e li condivido sul blog creato per passione" (www.piattoranocchio.wordpress.com).

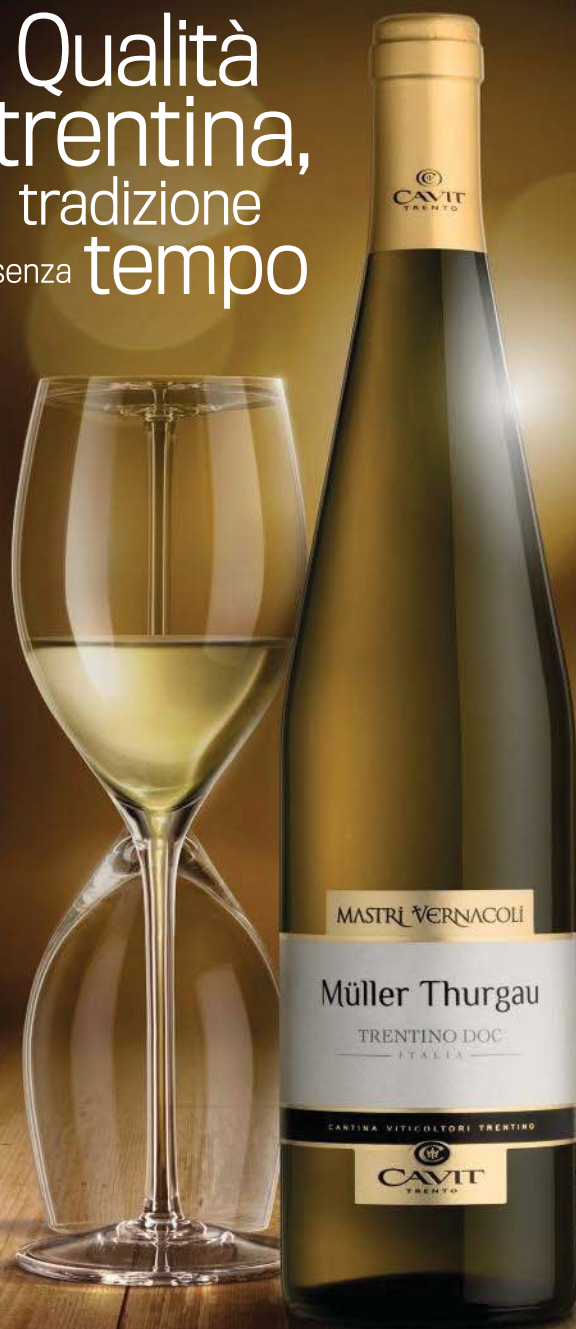
Orzottopotto

Per 4 persone
8 fiori di zucca - 50 g di robiola - 200 g di orzo - maggiorana - polvere di liquirizia - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lessa l'orzo in abbondante acqua leggermente salata. Nel frattempo pulisci delicatamente i fiori di zucca, togli il pistillo e appoggiali a raggiera in uno stampo da muffin, sovrapponendo leggermente i petali in modo da creare un cestino in ciascun incavo.
Quando l'orzo è cotto, scolalo molto bene, eventualmente asciugalo tamponandolo leggermente. Distribuisci un cucchiaio di orzo sul fondo degli stampini foderati con i fiori di zucca, aggiungi un cucchiaio di robiola e ricopri con altro orzo fino a riempirli. Spolverizza con una generosa mancinata di pepe, un pizzico di polvere di liquirizia, qualche fogliolina di maggiorana, quindi richiudi delicatamente le punte dei petali dei fiori verso l'interno.
Passa sotto il grill del forno già caldo per 5 minuti. Sforma i fagottini sul piatto da portata, irrora con un filo di olio, aggiungi, se ti piace, altra maggiorana e servi. Sono ottimi sia caldi sia freddi.

cavit.it

Mastri Vernacoli di Cavit

Qualità trentina, tradizione senza tempo

"Scegli Cavit, bevi responsabilmente"

Mastri Vernacoli di Cavit è la linea che racchiude una gamma di vini tutti da scoprire, come il famoso Müller Thurgau, dal colore paglierino con riflessi verdolini e dal profumo delicato e floreale con inconfondibili note di salvia e sambuco.

Mastri Vernacoli di Cavit. Maestri della tradizione trentina.

CANTINA VITICOLTORI DEL TRENTINO